

FENOMENA MEMBANDINGKAN PRESTASI AKADEMIK DI MEDIA SOSIAL TERHADAP *SELF-EFFICACY* MAHASISWA DITINJAU DARI NILAI KEMANUSIAAN PANCASILA

Dewi Ika Sari¹, Umi Setyaningsih²

¹Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

²Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Corresponding author: dewiikasari03@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial, khususnya Instagram, sebagai ruang baru bagi mahasiswa untuk menampilkan pencapaian akademik. Fenomena ini mendorong munculnya perbandingan sosial yang berpotensi memengaruhi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya (*self-efficacy*) serta sikap kemanusiaan dalam interaksi sosial digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perbandingan prestasi akademik di Instagram terhadap *self-efficacy* mahasiswa serta keterkaitannya dengan nilai Sila Kedua Pancasila, yaitu *Kemanusiaan yang Adil dan Beradab*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 54 mahasiswa pengguna Instagram dari berbagai semester. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami perbandingan sosial dan sebagian merasakan tekanan sosial akibat unggahan prestasi akademik di Instagram. Meskipun demikian, mahasiswa secara umum tetap memiliki tingkat *self-efficacy* akademik yang tinggi, ditunjukkan oleh keyakinan untuk meraih prestasi melalui usaha dan kemauan untuk terus berkembang. Selain itu, mayoritas responden mampu mempertahankan sikap humanis, menghargai prestasi orang lain, menjaga emosi, serta bersikap adil terhadap diri sendiri dan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram berpotensi memicu perbandingan sosial, nilai kemanusiaan yang adil dan beradab masih terinternalisasi dengan baik pada mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan nilai Pancasila sebagai landasan etika dalam menyikapi dinamika sosial di ruang digital.

Kata kunci: Perbandingan Prestasi, Media Sosial, *Self-efficacy*, Mahasiswa, Beretika

ABSTRACT

The development of digital technology has made social media, particularly Instagram, a new space for students to showcase their academic achievements. This phenomenon has led to the emergence of social comparisons that have the potential to influence students' confidence in their academic abilities (*self-efficacy*) and humanitarian attitudes in digital social interactions. This study aims to analyze the impact of academic achievement comparisons on Instagram on students' *self-efficacy* and its relationship to the value of the Second Principle of Pancasila, namely Just and Civilized Humanity. The study used a quantitative approach with a survey method of 54 student Instagram users from various semesters. Data were collected through a closed-ended questionnaire based on a Likert scale and analyzed using descriptive statistics in the form of frequency distributions. The results showed that the majority of students experienced social comparisons and some felt social pressure due to academic achievement posts on Instagram. Nevertheless, students generally maintained a high level of academic *self-efficacy*, indicated by the belief in achieving achievement through effort and a willingness to continue developing. Furthermore, the majority of respondents were able to maintain a humanistic attitude, appreciate the achievements of others, control their emotions, and be fair to themselves and others. These findings indicate that although Instagram has the potential to trigger social comparison, the values of just and civilized humanity are still well-internalized among students. This research emphasizes the importance of strengthening Pancasila values as an ethical foundation for addressing social dynamics in the digital space.

Keywords: Achievement Comparison, Social Media, *Self-efficacy*, Students, Ethics

PENDAHULUAN

Di era perkembangan teknologi digital yang sangat pesat, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas diri dan representasi sosial. Widiastuti (2016) menyatakan bahwa media sosial digunakan sebagai sarana untuk menampilkan identitas diri, di mana individu memandang dirinya berdasarkan preferensi dan penilaian orang lain di ruang digital. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk cara individu menilai dan memahami dirinya sendiri. Salah satu media sosial yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah Instagram. Platform ini memungkinkan penggunaannya untuk membagikan visual dan narasi kehidupan, termasuk pencapaian akademik seperti indeks prestasi kumulatif (IPK), penghargaan, beasiswa, maupun prestasi lomba. Fenomena ini memunculkan intensitas perbandingan sosial antar mahasiswa. Menurut teori social comparison yang dikemukakan oleh Festinger (1954), individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi kemampuan dan nilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika standar objektif tidak tersedia. Dalam konteks Instagram, perbandingan sosial ini sering bersifat upward social comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan lebih berhasil atau unggul.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa upward social comparison di media sosial berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif. Vogel et al. (2014) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang disertai perbandingan sosial ke atas berkorelasi dengan penurunan *self-esteem*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fardouly dan Vartanian (2016) yang menyatakan bahwa paparan terhadap citra ideal di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan diri dan evaluasi diri yang negatif. Dalam konteks akademik, kondisi ini berisiko memengaruhi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya sendiri.

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu. Salah satu sumber pembentukan *self-efficacy* adalah vicarious experience, yaitu pembelajaran melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain. Namun, representasi prestasi di Instagram umumnya hanya menampilkan hasil akhir tanpa memperlihatkan proses, kegagalan, dan usaha yang menyertainya. Distorsi informasi ini dapat menyebabkan mahasiswa menilai keberhasilan orang lain sebagai sesuatu yang mudah dicapai, sehingga menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri dan menurunkan *self-efficacy* akademik (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Fenomena perbandingan prestasi akademik di Instagram tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memiliki implikasi normatif jika ditinjau dari nilai Sila Kedua Pancasila, "Kemanusiaan yang Adil dan Beradab." Sila ini menekankan penghormatan terhadap martabat manusia, keadilan, serta sikap beradab dalam relasi sosial. Praktik perbandingan prestasi yang berlebihan berpotensi mengabaikan nilai kemanusiaan karena individu menilai diri sendiri dan orang lain semata-mata berdasarkan capaian akademik atau popularitas digital. Kondisi ini dapat melahirkan ketidakadilan psikologis, rasa iri, serta kompetisi tidak sehat yang bertentangan dengan prinsip keadilan dan keberadaban dalam interaksi sosial (Kaelan, 2013). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara perbandingan sosial pencapaian akademik di Instagram dan *self-efficacy* mahasiswa, tidak hanya dari perspektif psikologi, tetapi juga dalam kerangka nilai Sila Kedua Pancasila. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap perkembangan psikologis mahasiswa sekaligus memperkuat internalisasi nilai kemanusiaan yang adil dan beradab di ruang digital. Penelitian ini berfokus pada rumusan masalah 1) Bagaimana dampak perbandingan prestasi akademik di Instagram terhadap menurunnya kepercayaan kemampuan diri (*self-efficacy*) mahasiswa dalam mencerminkan sikap yang mengabaikan nilai "kemanusiaan" dalam Sila Kedua Pancasila. 2)

Apa kaitan antara intensitas perbandingan prestasi akademik di Instagram dengan menurunnya tingkat kepercayaan pada kemampuan diri (*self-efficacy*) mahasiswa dalam mencerminkan Sila Kedua, dan 3) Sejauh mana menurunnya kepercayaan pada kemampuan diri (*self-efficacy*) akibat perbandingan prestasi akademik di Instagram dalam mendorong munculnya perilaku sosial yang kurang beradab. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana dampak dari perbandingan prestasi akademik di Instagram terhadap penurunan *self-efficacy* mahasiswa dalam Sila Kedua Pancasila, mengidentifikasi hubungan antara intensitas terpapar konten pencapaian akademik mahasiswa lain di Instagram dengan menurunnya tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang bertentangan dengan prinsip "adil" dalam Sila Kedua, serta menjelaskan sejauhmana penurunan *self-efficacy* akibat perbandingan prestasi akademik di Instagram yang berkontribusi mendorong munculnya perilaku sosial yang kurang beradab, sebagai bentuk penyimpangan nilai Sila Kedua Pancasila.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara perbandingan prestasi akademik di Instagram dan *self-efficacy* mahasiswa. Subjek penelitian adalah 54 mahasiswa dari berbagai semester yang berbeda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria responden merupakan mahasiswa aktif dan pengguna Instagram. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berbentuk pilihan jawaban dengan skala Likert. Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner perbandingan prestasi akademik di Instagram dan kuesioner *self-efficacy* akademik. Kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden yang bersedia mengisi, disertai dengan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi

frekuensi untuk menentukan kategori tingkat perbandingan sosial dan *self-efficacy* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persepsi Mahasiswa dalam Menyikapi Perbandingan Prestasi di Media Sosial

Hasil kuesioner yang diisi oleh 54 responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memang merasakan adanya pengaruh dari unggahan prestasi akademik di Instagram. Pada pernyataan pertama, sebanyak 57,4% responden setuju bahwa mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain, dan 9,3% sangat setuju. Namun tetap ada 29,6% yang tidak setuju dan 3,7% sangat tidak setuju, yang berarti tidak semua mahasiswa merasa terpengaruh secara kuat. Pada pernyataan kedua mengenai tekanan sosial, responden yang setuju berjumlah 48,1% dan yang sangat setuju 11,1%. Meski begitu, ada 35,2% yang tidak setuju dan 5,6% sangat tidak setuju, menunjukkan bahwa dampak tekanan sosial dirasakan sebagian tapi tidak oleh semua mahasiswa. Pernyataan ketiga tentang pengaruh motivasi belajar memiliki persentase sangat setuju sebesar 35,2% dan setuju 57,4%. Hanya sedikit responden yang tidak setuju (5,6%) dan sangat tidak setuju (1,9%). Artinya, mayoritas mahasiswa merasakan bahwa melihat prestasi orang lain bisa memengaruhi motivasi belajar mereka. Berikutnya, pada pernyataan empat dan lima terkait keyakinan diri atau *self-efficacy*, seluruh responden menunjukkan sikap positif. Sebanyak 59,3% sangat setuju dan 40,7% setuju bahwa mereka mampu meraih nilai baik jika berusaha sungguh-sungguh. Begitu juga dengan pernyataan percaya diri untuk terus berkembang, di mana 35,2% sangat setuju dan 64,8% setuju. Tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju. Pernyataan enam sampai sepuluh menggambarkan bagaimana mahasiswa bersikap secara manusiawi (*humanis*) dan tetap menjaga emosi saat melihat prestasi orang lain, sesuai dengan nilai sila kedua Pancasila. Pada pernyataan menghargai prestasi orang lain, 40,7% sangat setuju dan 57,4% 9 setuju. Pernyataan

tentang memperlakukan diri sendiri dengan baik juga mendapat 20,4% sangat setuju dan 77,8% setuju. Begitu pula pada pernyataan menjaga emosi, 22,2% sangat setuju dan 77,8% setuju. Selain itu, sikap mendukung teman yang berprestasi juga sangat tinggi, dengan 51,9% sangat setuju dan 48,1% setuju. Pernyataan terakhir tentang bersikap adil terhadap diri sendiri dan orang lain memperoleh 24,1% sangat setuju dan 75,9% setuju. Tidak ada responden yang memberikan jawaban tidak setuju atau sangat tidak setuju pada pernyataan 8–10, menunjukkan dominasi sikap positif. Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram memunculkan perbandingan sosial dan sedikit tekanan, mayoritas mahasiswa tetap memiliki *self-efficacy* yang baik. Mereka juga mampu mempertahankan sikap humanis, menghargai prestasi orang lain, serta bersikap adil dan tidak meremehkan diri sendiri. Hal ini selaras dengan nilai sila kedua Pancasila, yaitu kemanusiaan yang adil dan beradab, yang tercermin dari kemampuan mahasiswa menjaga emosi, menghormati orang lain, dan tetap menghargai dirinya sendiri.

Tabel1. Distribusi Frekuensi Hasil Angket

No	Pernyataan	STS (%)	TS (%)	S (%)	SS (%)
1	Membandingkan diri dengan prestasi orang lain di Instagram	3,7	29,6	57,4	9,3
2	Unggahan prestasi akademik menimbulkan tekanan sosial	5,6	35,2	48,1	11,1
3	Prestasi orang lain memengaruhi motivasi belajar	1,9	5,6	57,4	35,2
4	Yakin mampu meraih nilai baik jika berusaha	0	0	40,7	59,3
5	Percaya diri untuk terus berkembang secara akademik	0	0	64,8	35,2
6	Menghargai prestasi akademik orang lain	0	1,9	57,4	40,7
7	Memperlakukan diri sendiri dengan baik	0	1,9	77,8	20,4
8	Menjaga emosi saat melihat prestasi orang lain	0	0	77,8	22,2

9	Mendukung teman yang berprestasi	0	0	48,1	51,9
10	Bersikap adil terhadap diri sendiri dan orang lain	0	0	75,9	24,1

2. Intensitas perbandingan prestasi akademik di Instagram dengan menurunnya tingkat kepercayaan pada kemampuan diri (self-efficacy)

Sebagian besar responden lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain karena banyaknya unggahan prestasi akademik yang mereka lihat di Instagram. Gambaran kesuksesan yang menonjol, mendorong seseorang untuk menilai di mana posisi dirinya dibandingkan dengan teman-teman sebayanya, cenderung diciptakan oleh tampilan visual seperti sertifikat, nilai tinggi, atau pengumuman juara. Setelah melihat pencapaian, responden biasanya merasa perlu mengevaluasi kemampuan mereka, mempertimbangkan usaha yang mereka lakukan, dan bahkan mempertanyakan apakah mereka telah melakukan cukup usaha. Instagram menciptakan suasana persaingan di antara penggunanya, terutama di kalangan siswa yang sedang berjuang untuk menjadi diri mereka sendiri. Fakta ini sejalan dengan sejumlah kajian pustaka yang menunjukkan bagaimana Instagram memengaruhi proses perbandingan sosial. Kross et al. (2013) mengatakan bahwa konten positif yang ditampilkan secara selektif di media sosial menyebabkan perbandingan sosial yang lebih baik. Dengan kata lain, orang membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi. Hal ini dapat memengaruhi persepsi diri seseorang, memberi mereka motivasi atau membuat mereka merasa kurang kompeten. Selain itu, Hussain (2020) menyatakan bahwa Instagram berfungsi sebagai tempat pembentukan identitas, membuat pengguna lebih peka terhadap penilaian sosial dan tanggapan orang lain. Dengan demikian, temuan penelitian mendukung gagasan bahwa media sosial tidak hanya menyebarkan informasi tetapi juga memengaruhi cara orang menilai diri sendiri dan merespons pencapaian orang lain.

3. Penurunan *self-efficacy* akibat perbandingan prestasi akademik di Instagram yang berkontribusi mendorong munculnya perilaku sosial yang kurang beradab

a. Tekanan Sosial dari Unggahan Prestasi

Sebagian responden mengatakan mereka merasakan adanya tekanan sosial ketika melihat teman-teman mereka membagikan hasil pekerjaan di Instagram. Ada dorongan internal untuk menyamai atau bahkan melampaui keberhasilan di media sosial yang menyebabkan tekanan ini. Responden merasa seolah-olah ada standar sosial baru yang harus mereka penuhi untuk tidak tertinggal dari teman sebayanya ketika unggahan prestasi terjadi secara berulang kali dalam rentang waktu yang sama. Perasaan ini membuat orang lebih peka terhadap pencapaian orang lain, sehingga setiap unggahan dapat membuat orang berpikir apakah mereka sudah cukup berusaha atau perlu meningkatkan kinerja akademik mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya tempat untuk berbagi informasi tetapi juga tempat untuk membangun ekspektasi sosial yang dapat dirasakan oleh pengguna. Fenomena ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa media sosial memiliki kemampuan untuk menempatkan tekanan yang signifikan pada individu untuk melakukan sesuatu dengan baik. Hussain (2020) menyatakan bahwa Instagram adalah tempat di mana orang dimotivasi untuk menunjukkan versi terbaik dirinya. Dengan demikian, prestasi akademik teman dapat meningkatkan keinginan untuk tampil sama baiknya. Kross et al. (2013) menyatakan bahwa karena orang cenderung melakukan 11 perbandingan sosial secara tidak sadar, melihat pencapaian orang lain dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Akibatnya, hasil penelitian menunjukkan validitas teori bahwa media sosial dapat meningkatkan tuntutan sosial, meningkatkan beban psikologis, dan memengaruhi kesehatan emosional siswa.

b. *Self-efficacy* untuk Meraih Nilai Baik

Responden menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang cukup tinggi, yang ditunjukkan oleh keyakinan mereka bahwa pencapaian akademik yang baik dapat dicapai dengan melakukan segala upaya yang mungkin. Keyakinan ini menunjukkan bahwa responden melihat kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan akademik. Jika seseorang merasa mereka dapat mencapai tujuan tertentu, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya, tidak mudah menyerah, dan memiliki strategi belajar yang lebih fokus. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi yang kuat tentang kemampuan mereka, yang memungkinkan mereka untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan belajar atau tekanan akademik. Penjelasan tersebut sejalan dengan landasan teori mengenai *self-efficacy*. Bandura (1994) menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya berdampak langsung pada bagaimana mereka menetapkan tujuan, menghadapi tantangan, dan mempertahankan komitmen terhadap pekerjaan yang telah dilakukan. Menurut Sarafino (2006), mereka yang yakin pada kemampuan diri akan lebih siap menghadapi kesulitan dan tidak mudah terpengaruh oleh keraguan. Selain itu, tingkat *self-efficacy* yang tinggi membantu seseorang mengatasi tekanan akademik dan tetap fokus pada tugas yang diberikan. Oleh karena itu, hasil penelitian memperkuat pemahaman teoritis bahwa keyakinan diri merupakan salah satu komponen psikologis yang sangat penting yang menentukan kualitas proses belajar dan pencapaian akademik.

c. Sikap Menghargai Prestasi Orang Lain

Sebagian besar responden menunjukkan kemampuan untuk menghargai pekerjaan orang lain tanpa iri, bahkan ketika mereka melihat unggahan pekerjaan teman di Instagram. Konsep ini menunjukkan bahwa responden memiliki regulasi emosi yang kuat saat menghadapi informasi yang dapat menyebabkan perbandingan sosial. Kemampuan untuk mengelola reaksi psikologis dengan baik ditunjukkan dengan kemampuan untuk tetap berpikir jernih dan

menghindari emosi negatif saat melihat keberhasilan orang lain. Selain itu, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami bahwa prestasi setiap orang dipengaruhi oleh usaha, kesempatan, dan kondisi yang berbeda-beda, jadi hal ini tidak perlu menjadi alasan untuk takut atau kecemburuan. Dalam kajian pustaka mengenai sila kedua Pancasila, nilai kemanusiaan menekankan pentingnya memperlakukan orang lain secara adil, menghormati martabat manusia, dan menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial (Juniarti et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, perspektif responden yang berusaha menghargai pencapaian teman sesuai karena mereka berusaha melihat pencapaian orang lain sebagai hal yang baik tanpa mengurangi rasa syukur mereka terhadap diri mereka sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kemanusiaan dapat diterapkan dalam konteks digital, seperti ketika orang berinteraksi dengan konten akademik di media sosial. Oleh karena itu, perilaku responden mencerminkan upaya untuk mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan beradab meskipun berada di ruang publik yang menimbulkan perbandingan seperti Instagram.

d. Sikap Adil dan Beradab pada Diri dan Orang Lain

Ketika mereka melihat unggahan kinerja orang lain di Instagram, responden berusaha untuk memperlakukan diri dengan baik dan tidak merendahkan diri. Mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan penghargaan diri mereka dalam situasi yang dapat menyebabkan perbandingan sosial. Sila kedua Pancasila menegaskan bahwa setiap orang memiliki martabat yang setara dan layak dihargai, baik dalam hubungan mereka dengan orang lain maupun dalam cara mereka memandang diri mereka sendiri (Jonathan, 2020). Dengan tetap mengakui nilai diri saat melihat pencapaian orang lain, responden menunjukkan bahwa mereka berusaha mempertahankan pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan tidak membiarkan tekanan sosial melemahkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, nilai "adil dan beradab" yang terkandung dalam sila kedua mendorong seseorang untuk memperlakukan sesama secara proporsional, bijak, dan sesuai dengan

norma kemanusiaan. Dalam media sosial, sikap adil berarti menilai situasi secara proporsional, menghargai prestasi orang lain tanpa meremehkan kemampuan diri sendiri, sementara sikap beradab berarti menjaga emosi, tidak menghakimi diri secara berlebihan, dan tetap menghormati martabat pribadi. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai kemanusiaan dalam sila kedua dapat berfungsi sebagai pedoman psikologis yang relevan di era internet, terutama berkaitan dengan menjaga kesehatan mental saat berurusan dengan konten perbandingan prestasi di Instagram.

KESIMPULAN

Perkembangan teknologi digital mengubah cara mahasiswa berinteraksi, terutama melalui Instagram yang kini sering menjadi tempat menampilkan prestasi akademik. Fenomena ini mendorong munculnya perbandingan sosial yang intens antar rekan sebaya. Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif terhadap 54 mahasiswa mayoritas mengakui bahwa unggahan prestasi akademik di Instagram memicu perbandingan sosial. Meskipun dihadapkan pada perbandingan dan tekanan, mayoritas responden menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang positif dan tinggi. Seluruh responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka mampu meraih nilai baik jika berusaha sungguh-sungguh, dan percaya diri untuk terus berkembang secara akademik. Mahasiswa secara dominan mampu mempertahankan sikap yang selaras dengan nilai "Kemanusiaan yang Adil dan Beradab" dari Sila Kedua Pancasila. Hal ini tercermin dari kemampuan menghargai prestasi orang lain tanpa iri, berusaha memperlakukan diri sendiri secara beradab dan menjaga emosi, dan mengembangkan sikap adil terhadap diri sendiri dan orang lain. Secara keseluruhan, meskipun Instagram berperan sebagai pemicu perbandingan sosial, *self-efficacy* mahasiswa secara umum tetap terjaga, didukung oleh kesadaran untuk bersikap humanis, adil, dan beradab sesuai dengan nilai Sila Kedua Pancasila dalam konteks digital.

DAFTAR PUSTAKA:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1997SE.pdf>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ganai, M. Y., & Mir, M. A. (2013). A comparative study of adjustment and academic achievement of college students. *Journal of Educational Research and Essays*, 1(1), 5– 8.
- Gaol, L. A. L., Mutiara, A. B., Saraswati, N. L., Rahmadini, R., & Hilmah, M. A. (2018). The relationship between social comparison and depressive symptoms among Indonesian Instagram users. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 352, 012019.
<https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.19>
- Hootsuite.(2022).Indonesian digital report 2022. <https://andi.link/hootsuite-we-are-socialindonesian-digital-report-2022/>
- Hussain, W. (2020). Role of social media in COVID-19 pandemic. *International Journal of Frontiers in Science*, 4(2), 59–60.
<https://doi.org/10.37978/tijfs.v4i2.144>
- Juniarti, I. G., Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Implementasi Nilai-nilai yang terdapat pada Sila Kedua Pancasila Terhadap Kehidupan Bangsa. 5, 7273–7277.
- Kaelan. (2013). *Negara kebangsaan Pancasila: Kultural, historis, filosofis, yuridis, dan aktualisasinya*. Paradigma.
<https://repository.usd.ac.id/11132/>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 20(6), 1–10.
<https://doi.org/10.1159/000356848>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, 9(3), 419–429.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0015669>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Widiastuti, T. (2016). Rekayasa Gambar Diri Remaja dalam Mencapai Pengakuan Sosial di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi UPNYK*, 14(3), 215–224. <https://doi.org/10.31315/jik.v14i3.2134>.