

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada masa *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) dan tengah berada pada fase perkembangan yang penuh dinamika (Arnett, 2013). Pada masa ini, individu mulai menghadapi tantangan dalam membentuk identitas diri, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, serta menjalin relasi sosial yang lebih kompleks. Kompleksitas peran dan tanggung jawab ini kerap menimbulkan tekanan psikologis, yang jika tidak dihadapi dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, mahasiswa menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan akademik dan sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka secara keseluruhan.

Dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial dan akademik tersebut tersebut, banyak mahasiswa menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu bentuk mekanisme *coping* dari keseharian mereka. Aktivitas fisik bukan hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Aktivitas fisik sendiri telah terbukti dapat meningkatkan harga diri, terutama bila dilakukan secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Fox (1999) yang berjudul “The Influence Of Physical Activity On Mental Well-being” menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memperkuat persepsi positif terhadap diri, terutama pada individu dengan tingkat harga diri rendah.

Seiring dengan perkembangan zaman, aktivitas fisik bukan hanya menjadi sarana untuk menjaga kebugaran jasmani saja, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa masa kini. Hal tersebut dapat dilihat dengan naiknya pengguna aplikasi olahraga digital di Indonesia salah satunya adalah Strava. Strava sendiri merupakan salah satu aplikasi olahraga digital yang sedang populer di Indonesia. Strava sendiri telah digunakan oleh lebih dari 135 juta atlet di lebih dari 190 negara dan mencatatkan peningkatan partisipasi sebesar 83% di Indonesia pada tahun 2024 (Strava Year In Sport Report, 2024). Brown & Jones (2023) menjelaskan bahwa

aplikasi Strava memanfaatkan teknologi *GPS* untuk melacak aktivitas fisik sekaligus menjadi platform sosial untuk berbagi prestasi dan mendapat apresiasi dari komunitas. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk merekam, membagikan, dan menganalisis aktivitas fisik mereka secara detail. Huber (2021) menambahkan bahwa fitur pada aplikasi Strava adalah sebuah kombinasi yang unik antara catatan latihan pribadi dan media sosial, yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi foto, tips latihan, *leaderboard*, dan motivasi dengan sesama pengguna.

Dengan bertambahnya pengguna Strava, timbul pula tantangan psikologis yang dirasakan. Salah satunya adalah kecenderungan membandingkan diri dengan pengguna lain di aplikasi ini, misalnya melalui pencapaian jarak, waktu, atau konsistensi aktivitas. Penelitian yang dilakukan Wheelan & Clohessy (2021) yang berjudul "*How the social dimension of fitness apps can enhance and undermine wellbeing: A dual model of passion perspective*" menjelaskan bahwa aplikasi olahraga digital Strava menimbulkan dua bentuk *passion*, yaitu *harmonious* dan *obsessive*. *Harmonious passion* muncul ketika pengguna merasa aktivitas fisik menyatu secara sehat dengan kehidupan mereka. Akan tetapi, *obsessive passion* timbul ketika motivasi berkegiatan fisik lebih didorong oleh pengakuan sosial, tekanan komunitas, dan dorongan untuk tampil dihadapan orang lain. Hal tersebut dikarenakan fitur sosial di aplikasi olahraga digital Strava seperti *leaderboard*, *kudos*, dan *club challenge* yang secara tidak langsung mendorong pengguna untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga berdampak negatif pada psikologis penggunanya. Maka dari itu perbandingan tersebut dapat menurunkan harga diri penggunanya.

Harga diri sendiri menurut Rosenberg et al., (1965, dalam Rusuli 2020) merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri baik secara positif ataupun negatif. Harga diri mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas dirinya dan berperan sebagai kebutuhan dasar yang memengaruhi perilaku serta kehidupan sehari-hari Anggawira et al., (2022). Branden (1992) menekankan bahwa tanpa harga diri, individu akan merasa kesulitan menghadapi tantangan hidup dan merasakan kebahagiaan, karena harga diri memiliki nilai keberlangsungan hidup (*survival value*). Maka dari itu, mahasiswa pengguna aktif aplikasi olahraga digital

seperti Strava berisiko mengalami penurunan harga diri ketika mereka terlalu sering membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain di platform olahraga ini.

Faizah et al., (2020) berpendapat bahwa harga diri sebagai penafsiran pribadi yang dilakukan individu terhadap perasaan bahwa dirinya memiliki nilai atau keberhargaan tertentu. Penafsiran ini bukan hanya mencerminkan bagaimana individu melihat dirinya secara umum tetapi juga mencerminkan sikap emosional terhadap dirinya sendiri, apakah individu tersebut merasa puas, percaya diri, dan menghargai dirinya sendiri atau sebaliknya. Sejalan dengan hal tersebut Syahfira et al., (2023) menjelaskan bahwa harga diri terbentuk dari persepsi subjektif individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya secara menyeluruh. Artinya, saat seseorang merasa puas dan menerima dirinya, maka ia cenderung memiliki harga diri yang lebih sehat. Harga diri juga mencerminkan cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri, serta berperan penting dalam membentuk identitas diri dan ketahanan mental (Bernadine et al., 2024).

Lebih lanjut mengenai hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Saiful & Nikmarijal, 2020) menjelaskan bahwa orang yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan keyakinan kuat terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Mereka mandiri dalam mengambil keputusan, mampu menghargai diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan mereka secara realistis. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat, tujuan hidup yang jelas, dan menjalankan hidup dengan bahagia dan produktif. Mereka juga mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Pandangan tersebut diperkuat dengan pendapat Rosani et al., (2022) Ia menjelaskan bahwa individu dengan harga diri tinggi biasanya lebih mengenal dirinya sendiri dan lebih optimis. Mereka juga memiliki *emotional intelligence* yang baik dan mampu bertanggung jawab.

Pandangan mengenai harga diri sebelumnya sudah ada dan diperkuat oleh sejumlah temuan empiris. Penelitian yang dilakukan Dharma et al., (2020) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih fleksibel, percaya diri dalam interaksi sosial dan berani mengambil resiko, mampu menerima kritik dan memperbaiki diri, dan sering merasakan emosi positif. Sebaliknya individu dengan harga diri rendah akan lebih sensitif terhadap kritik dan pengalaman negatif, cenderung pesimis, tidak puas dengan dirinya sendiri, serta

memiliki kesulitan dalam interaksi sosial. Meskipun harga diri merupakan aspek internal, perkembangannya juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau sebuah kelompok yang memberikan rasa nyaman, perhatian, dan penghargaan (Hartini et al., 2025). Oleh karena itu, kualitas dukungan sosial berperan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis, termasuk untuk peningkatan harga diri individu. Melihat pentingnya peran dukungan sosial dalam pembentukan harga diri, maka perlu dipahami lebih lanjut mengenai konsep dukungan sosial itu sendiri. Johnson (2016) berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup berbagai yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dengan keterlibatan dari individu lain yang dapat dipercaya.

Hal tersebut diperkuat dengan pandangan Lin (1986, dalam Li et al., 2018) yang berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan sebuah dukungan emosional dan psikologis yang diterima individu terhadap lingkungannya, seperti rasa hormat, perhatian, dan juga bantuan. Zimet et al., (1988) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan orang penting lainnya atau *significant other*. Dukungan ini dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan berharga (Sarafino & Smith, 2012, dalam Supriyati, 2023).

Lebih lanjut mengenai sumber dukungan sosial Rahmadani et al., (2022) menjelaskan bahwa hubungan darah dan keterhubungan keluarga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan. Keluarga yang penuh kasih sayang dan saling mendukung dapat meningkatkan kualitas hidup anggotanya. Selain keluarga, teman juga berperan penting dalam memberikan dukungan sosial, terutama pada masa emerging adulthood (usia 18-25 tahun) (Arnett, 2013). Pada usia ini, kebanyakan individu lebih nyaman berbagi cerita dan mendapat nasihat dari teman. Hal tersebut dikarenakan individu lebih merasa mendapat nasihat yang lebih sesuai dibandingkan dengan orang tua atau keluarganya. Sumber dukungan sosial berikutnya menurut Zimet et al., (1988) adalah dukungan dari orang penting (*significant other*). Dukungan tersebut adalah dukungan di luar keluarga dan teman meliputi pasangan, rekan kerja, dosen, dan lain lain.

Beberapa penelitian telah menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan harga diri (Putra & Rahayu, 2023) menunjukkan bahwa narapidana narkoba dengan dukungan sosial tinggi memiliki tingkat harga diri yang lebih baik. Studi serupa oleh Nuryanti & Nuraini (2023) juga menemukan bahwa siswa dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki harga diri yang lebih kuat. Haddad et al., (2024) menguatkan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki harga diri positif. Temuan dari berbagai populasi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan harga diri dalam berbagai situasi. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus menyoroti mahasiswa pengguna aplikasi olahraga digital Strava sebagai subjek penelitian masih terbatas.

Padahal mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Dalam fase ini, individu mulai membentuk identitas diri yang lebih stabil dan berusaha menyeimbangkan antara tuntutan peran sosial dan pencapaian pribadi. Mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi olahraga digital Strava merupakan kelompok yang menarik untuk diteliti, karena mereka menggabungkan aktivitas fisik dan interaksi sosial dalam satu media digital. Hal ini memungkinkan bahwa persepsi mereka terhadap dukungan sosial dari lingkungan terdekat yang berkaitan dengan harga diri mereka secara positif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri pada mahasiswa pengguna aplikasi olahraga digital Strava dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial dan akademik yang dirasakan mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih terfokus dan ruang lingkup penelitian agar lebih terarah, yaitu:

- 1.2.1 Olahraga dapat menjadi strategi *coping* pada mahasiswa pengguna Strava dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial
- 1.2.2 Terdapat pengaruh antara olahraga terhadap harga diri mahasiswa pengguna aplikasi olahraga digital Strava

1.2.3 Terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap harga diri mahasiswa pengguna aplikasi olahraga digital Strava

1.3 Pembatasan Masalah

Ruang lingkup dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh antara dukungan sosial dan harga diri pada mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi olahraga digital Strava. Pembatasan ini dilakukan untuk memfokuskan kajian pada hubungan antara dukungan sosial yang mereka terima dan tingkat harga diri mereka, dalam penggunaan aplikasi olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

1.4 Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri pada mahasiswa pengguna aplikasi olahraga digital Strava?".

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mendapatkan data empiris dan mengidentifikasi seberapa besar dukungan sosial mempengaruhi harga diri pada mahasiswa pengguna Strava.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih dan berkontribusi dalam mengembangkan ilmu psikologi membahas topik mengenai pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri dalam konteks penggunaan aplikasi olahraga digital Strava.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Pengguna Aplikasi Olahraga Digital Strava

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana persepsi terhadap dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan orang spesial (*significant other*) dapat berkontribusi pada harga diri.

1.6.2.2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa dalam memahami peran dukungan sosial dalam pembentukan harga diri, khususnya melalui aktivitas fisik yang terintegrasi dengan media sosial khusus untuk penggiat aktivitas fisik.

