Padaringan : Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi
Vol.08, No. 1 (Januari, 2026), pp. 013-027
E-ISSN: 2684-8104 P-2775-9148 DOI: https://doi.org/10.20527

Praktik *Self-reward* di Kalangan Mahasiswi FISIP Unsoed

Syahla Zein Azizah[1], Niken Paramarti Dasuki[2], Soetji Lestari[3]

[1] Universitas Jenderal Soedirman; syahla.azizah@mhs.unsoed.ac.id
[2] Universitas Jenderal Soedirman; niken.dasuki@unsoed.ac.id
[3] Universitas Jenderal Soedirman; soetji.lestari@unsoed.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:
Female Students;
Self-reward;
Self-actzualization

Article history:
Received 2025-07-24
Revised 2025-08-16
Accepted 2026-01-06

ABSTRACT

Self-reward has become a widespread phenomenon among students, including female students of FISIP Unsoed. Self-reward is a way of self-love by giving rewards, appreciation, giving gifts, and appreciating efforts and achievements that have been passed. This study aims to describe the meaning and practice of self-reward among female students of FISIP Unsoed. This study uses a descriptive qualitative method. Data collection methods include observation, interviews, and documentation. A purposive sampling technique was used to determine informants with a total of 7 female students of FISIP Unsoed. The results of this study indicate that the meaning of self-reward among female students is as a form of appreciation for oneself for past achievements. Then, the practice of self-reward among female students is more often to buy food. In addition, the practice of self-reward is also carried out online, especially on Instagram. Instagram is a medium for self-actualization and self-expression when female students do self-reward. Female students have good control and boundaries in practicing self-reward.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:
Syahla Zein Azizah
Universitas Jenderal Soedirman; syahla.azizah@mhs.unsoed.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Kata Kunci:
Mahasiswi;
Self-reward;
Aktualisasi Diri.

Article history:
Received 2025-07-24
Revised 2025-08-16
Accepted 2026-01-06

ABSTRAK

Self-reward menjadi fenomena yang dilakukan di kalangan mahasiswa, salah satunya pada mahasiswi FISIP Unsoed. *Self-reward* merupakan cara mencintai diri sendiri dengan memberi penghargaan, mengapresiasi, memberi hadiah dan menghargai usaha serta pencapaian yang telah terlewati. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan makna dan praktik *self-reward* di kalangan mahasiswi FISIP Unsoed. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik *purposive sampling* digunakan sebagai teknik penentuan informan dengan jumlah 7 orang mahasiswi FISIP Unsoed. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makna *self-reward* di kalangan mahasiswi adalah sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri atas pencapaian yang telah terlewati. Kemudian,

praktik *Self-reward* di kalangan mahasiswi lebih sering melakukan pembelian makanan. Selain itu, praktik *self-reward* juga dilakukan secara *online* terutama di Instagram. Instagram sebagai media aktualisasi dan ekspresi diri ketika mahasiswi melakukan *self-reward*. Mahasiswi mempunyai kontrol dan batasan yang baik dalam mempraktikkan *self-reward*

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Penulis Koresponden :
Syahla Zein Azizah
Universitas Jenderal Soedirman; syahla.azizah@mhs.unsoed.ac.id

1. PENDAHULUAN

Praktik *self-reward* telah menjadi fenomena yang populer diberbagai kalangan secara *online* maupun *offline* (Salsa, 2023). *Self-reward* merupakan suatu bentuk praktik untuk mengapresiasi proses dan pencapaian atas kerja keras yang telah dilakukan (Wahyuningsari et al., 2022). Praktik *self-reward* secara *online* dilakukan individu dengan membagikan foto atau video mengenai aktivitas mereka sehari-hari melalui media sosial. Praktik *self-reward* secara *offline* dilakukan individu dengan melakukan berbagai aktivitas yang disenangi, seperti: membeli kopi, menghadiri konser, atau aktivitas lainnya. Praktik ini dilatarbelakangi keinginan seseorang untuk memberikan penghargaan atas "prestasi" atau pencapaian yang diraihnya. Hal tersebut dapat menjadi masalah ketika dalam penerapannya dilakukan berlebihan.

Media sosial dapat menjadi salah satu sarana seseorang untuk mendapatkan pengakuan dan validasi orang lain ketika melakukan praktik *self-reward* (Berliana et al., 2023). Seseorang menggunakan media sosial untuk membagikan penghargaan pada pencapaian mereka, seperti: menyelesaikan tugas, mendapatkan nilai baik, atau sekedar merayakan momen kecil yang berkaitan dengan *self-reward*. Penggunaan media sosial salah satunya dapat berfungsi untuk mendapatkan pengakuan dan validasi, berupa komentar positif, *likes*, atau dukungan dari pengguna lain yang dapat memberikan validasi serta meningkatkan rasa percaya diri (Sepnia & Nurhakim, 2024). Pengakuan dan validasi orang lain menciptakan perasaan dihargai dan diterima yang dapat mendorong individu untuk terus berpartisipasi dan berbagi kegiatan lebih banyak lagi di media sosial. Oleh karena itu, media sosial sebagai sarana untuk mencari pengakuan dan validasi atas eksistensi diri. Kebiasaan membagikan kegiatan pribadi di media sosial membuat individu semakin mengandalkan pengakuan dan validasi orang lain agar diakui serta mengarah pada kebutuhan eksistensi. Pengakuan dan

validasi membantu individu untuk membentuk, menjaga, dan mengembangkan identitas diri mereka. Praktik *self-reward* dapat memicu gangguan kesehatan mental (narsistik) apabila tidak mendapatkan pengakuan dan validasi orang lain (Sakinah et al., 2019). Hal tersebut menjelaskan praktik *self reward* dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu, walaupun pada awalnya melakukan praktik *self-reward* dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Menurut Rosa & Faridzi (2024), kebiasaan melakukan *self-reward* secara terus-menerus dapat memicu siklus ketergantungan yang sulit dihentikan. Ketergantungan tersebut dapat membawa dampak negatif apabila dilakukan secara berlebihan, salah satunya dapat mengganggu pengelolaan keuangan pribadi. Penerapan praktik *self-reward* dilakukan untuk memuaskan keinginan pribadi tanpa memikirkan kedepannya (Pastadi et al., 2023). *Self-reward* dapat berdampak positif dan negatif, hal itu bergantung pada individu yang menerapkannya. Penerapan *self-reward* jika dilakukan dengan bijak dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan semangat, kepuasan pribadi setelah berhasil mencapai sesuatu, serta memperkuat rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan berikutnya (Widya, 2023).

Gender stereotype berkaitan dengan praktik *self-reward* di kalangan mahasiswa (Husna, 2024). Praktik *self-reward* dapat dilakukan mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Menurut (Kusumawati & Rachmah, 2020) tingkat narsistik mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sementara mahasiswa laki-laki lebih cuek tidak memprioritaskan pengakuan orang lain. Mahasiswa perempuan dapat memberikan penghargaan kepada diri sendiri dengan kegiatan yang mengarah pada feminitas, seperti perawatan diri atau kegiatan sosial yang dianggap cocok untuk perempuan. Selain itu, terdapat pandangan bahwa perempuan lebih memiliki minat dalam membeli dan berbelanja dibandingkan laki-laki (Servanda & Ananda, 2019). Perbedaan pandangan tersebut menjelaskan mahasiswa perempuan lebih sering melakukan *self-reward*.

Mahasiswi melakukan praktik *self-reward* melibatkan perasaan untuk memperoleh dukungan sosial, kasih sayang, rasa dihargai, dan penghargaan. Studi yang dilakukan Sugiarti et al. (2024) mahasiswi mengaitkan *self-reward* dengan aspek emosional (perasaan) yang dapat memberikan rasa diterima dan dihargai. Menurut Indarto & Dananti (2021) mahasiswi dalam mengontrol dan memilih kebutuhan memilih melihat dari hal yang mereka suka tanpa melihat fungsi dan kegunaannya. Kebutuhan perempuan melibatkan kebutuhan emosional (perasaan), fisik, dan sosial. Kebutuhan sosial perempuan berupa kesetaraan dan

keadilan, akses pendidikan dan pengembangan diri, peran sosial dan partisipasi. Kebutuhan sosial tersebut menjelaskan bahwa perempuan membutuhkan hak agar mendapatkan kesempatan yang sama pada pendidikan, pekerjaan, dan partisipasi kehidupan publik. Hal tersebut dapat memberikan pemaknaan dan praktik *self-reward* yang beragam tiap individu atau mahasiswinya.

Banyak penelitian yang membahas tentang *self-reward* untuk meningkatkan prestasi dan motivasi belajar (Pastadi et al., 2023), menyelesaikan skripsi (Sugiarti et al., 2024), memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian (Anggasta & Puspitasari, 2023), dan (Oktavia et al., 2024), serta mengatasi stres akibat tugas perkuliahan pada mahasiswa (Wahyuningsari et al., 2022). Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini tidak membatasi self-reward dalam kegiatan tersebut saja. Dengan demikian, penelitian ini mendeskripsikan makna dan praktik self-reward di kalangan mahasiswi FISIP Unsoed.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode penelitian dipilih untuk mendeskripsikan makna dan praktik *self-reward* di kalangan mahasiswi FISIP Unsoed. Teknik penentuan informan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswi aktif angkatan 2021 sampai 2023 FISIP Unsoed yang melakukan *self-reward*. Informan pada penelitian ini berjumlah 7 orang mahasiswi FISIP Unsoed yang terdiri dari Ara, Sari, Fika, Erin, Hani, Maya, dan Rara sebagai pelaku *self-reward.* Mereka dipilih karena hasil observasi di akun media sosial instagramnya yang melakukan praktik *self-reward* dengan mengunggahnya sebagai *story*.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk mendeskripsikan makna dan praktik *self-reward* di kalangan mahasiswi FISIP Unsoed. Observasi dilakukan dengan mengamati akun instagram informan yang melakukan praktik *self-reward.* Dokumentasi dengan pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis seperti artikel dan rekaman wawancara. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan model analisis data interaktif, meliputi reduksi data, pengumpulan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2024)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pemaknaan Self-reward di Kalangan Mahasiswi

Self-reward merupakan penghargaan terhadap diri sendiri atas pencapaian yang telah terlaksana atau usaha yang telah dilakukan (pastadi et al., 2024). Pencapaian yang dimaksud yaitu mendapatkan juara, mendapatkan nilai baik, berhasil meyelesaikan ujian akhir, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 19-26 Februari 2025; Ara, Sari, Erin, Hani, Rara, Fika, dan Maya sebagai pelaku *self-reward* mendeskripsikan mengenai makna *self-reward.* Mereka mendeskripsikan makna *self-reward* merupakan upaya untuk memberikan waktu, perhatian, dan hadiah pada diri sendiri sebagai bentuk penghargaan atas pencapaiannya. Ara mengatakan makna *self-reward* bagi dirinya adalah bentuk apresiasi dan ruang diri sendiri agar lebih sayang serta lebih menghargai diri. Ara mendeskripsikan *self-reward* sebagai bentuk perawatan diri dalam proses mencintai dan mengenal diri lebih dalam lagi. Selanjutnya, berikut makna lain sebagai bentuk penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian yang telah terlewati.

Sari, Erin, Hani, dan Rara mendeskripsikan *self-reward* sebagai waktu untuk menghadiahi diri sendiri baik dalam bentuk makanan atau barang, setelah mendapatkan suatu pencapaian. Pernyataan Sari, makna *self-reward* ketika bisa mencapai suatu pencapaian. Kemudian, memberikan hadiah untuk diri sendiri dengan makanan atau barang. Erin mengatakan makna *self-reward* bagi dirinya ketika sampai dititik pencapaian yang telah terlewati, ia membutuhkan *self-reward.* Hani mengatakan makna *self-reward* sebagai cara memberikan hadiah untuk diri sendiri setelah proses pencapaian yang berhasil terlewati. *Self-reward* sebagai wujud apresiasi atas kemampuan mencapai target, melewati masalah hidup, dan penghibur diri. Hal ini menunjukkan *self-reward* bagi mahasiswi sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri atas pencapaian dan perjuangan yang telah mereka lewati.

Selain itu, Fika dan Maya turut memberikan pandangan serupa. Pernyataan Fika mengatakan bahwa *self-reward* hal yang menyenangkan bagi diri sendiri atas pencapaian yang telah terlewati. Maya mengatakan *self-reward* itu pencapaian dari diri sendiri untuk menyenangkan diri agar terhibur setelah merasakan stres karena proses pencapaian yang telah terlewati. *Self-reward* juga dapat mengapresiasi diri sendiri atas berbagai tantangan dan tuntutan yang terjadi pada individu mahasiswi. Mereka memaknai *self-reward* juga sebagai hiburan untuk diri sendiri setelah melewati pencapaian mereka.

Pemaknaan *self-reward* dapat bermakna manifes dan laten. Secara sederhana, makna manifes merupakan makna yang diharapkan sedangkan laten, makna yang tidak diharapkan (Sitohang, 2024). Manifes adalah makna yang disadari dan diingat, sementara laten adalah makna yang tidak disadari (Srihartati & Merawati, 2025). Menurut KBBI makna manifes

adalah makna sebagai pernyataan perasaan atau pendapat yang terlihat atau nyata. Kemudian, makna laten menurut KBBI adalah makna yang tersembunyi, terpendam, atau tidak terlihat, tetapi dapat muncul. Oleh karena itu, pernyataan makna *self-reward* secara manifes dapat dideskripsikan bahwa *self-reward* sebagai momen untuk diri sendiri dengan memberikan waktu, menghadiahi, menyenangkan, mengapresiasi atas pencapaian yang telah terlewati. Makna *self-reward* bagi mereka yaitu penghargaan diri.

Ara juga mengatakan bahwa tujuan melakukan *self reward* yaitu untuk menambah semangat dalam menjalankan pencapaian akademik maupun non akademik. Selain itu, alasan lainnya yaitu ketika merasa sedikit stres langsung melakukan *self-reward.* Pernyataan Ara menunjukkan dalam memandang *self-reward* sebagai bentuk penghargaan untuk diri sendiri. *Self-reward* sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan emosional, seperti memberi semangat baru dan mengurangi tekanan akademik ataupun non akademik. *Self-reward* dimaknai sebagai kebutuhan emosional karena mereka memaknainya sesuai dengan perasaan dan batin. Setiap individu terutama perempuan membutuhkan dihargai, dicintai, dimengerti, dan rasa aman (Sugiarti et al., 2024). Oleh karena itu, informan memaknai *self-reward* sebagai kebutuhan emosional dan sarana untuk mengapresiasi diri sendiri.

Self-reward memiliki nilai penting yang dapat dirasakan ketika sudah melakukan praktiknya. *Self-reward* penting untuk lebih menghargai diri sendiri, menumbuhkan semangat, pemenuhan kebutuhan emosional dan kebutuhan sosial. *Self-reward* sering dilakukan berbagai kalangan, salah satunya yaitu mahasiswi. *Self-reward* tidak hanya berpatok pada hal tersebut saja, tetapi bergantung juga pada tiap individu dalam memandang *self-reward* itu sendiri. Menurut Ara *self-reward* itu penting, hal tersebut dapat dilihat dari kondisi mahasiswi yang berbeda-beda. Beberapa orang membutuhkan *self-reward* agar memiliki semangat dalam menjalani hari serta kegiatannya. *Self-reward* perlu dan dibutuhkan sebagai salah satu bentuk memberikan waktu istirahat kepada diri agar lebih tenang dan memberikan semangat baru. Pernyataan Ara berpendapat bahwa *self-reward* memiliki nilai penting sebagai bentuk penghargaan untuk diri sendiri, serta memberi atau menjaga motivasi dari berbagai tantangan secara akademik ataupun non akademik. Menurut Ara, *self-reward* dibutuhkan kalangan mahasiswa khususnya mahasiswi. *Self-reward* yang akan mereka lakukan telah dipikirkan dan direncanakan terlebih dahulu. Oleh karena itu, makna manifes *self-reward* informan sebagai bentuk penghargaan untuk diri sendiri ketika sudah melewati berbagai rintangan akademik maupun nonakademik secara *online* maupun *offline*. *Self-reward* penting bagi informan karena dapat menjadi solusi untuk memberikan apresiasi kepada diri

sendiri. Selain itu, dapat memberikan semangat melakukan dan melanjutkan tahap berikutnya.

Pemaknaan *self-reward* tidak hanya memiliki makna manifes saja, tetapi bermakna juga pada makna laten. Makna laten menjelaskan makna yang tersembunyi dari makna manifes (Srihartati & Merawati, 2025). Menurut pernyataan Ara dan Rara sebagai mahasiswi rantau ia ingin pamer atau memperlihatkan *self-reward* yang dilakukan seperti jalan-jalan dan makanan. Biasanya mereka mengunggah di instagram ketika tempat wisata dan makanannya estetik dan berkelas.

Sari, Erin, Hani, dan Maya mengatakan hal yang serupa bahwa mereka suka *explore* makanan dan jalan-jalan ke wisata ketika melakukan *self-reward,* mereka ingin memberikan informasi atau merekomendasikan kepada orang lain terutama teman-temannya di instagram bahwa makanan dan tempat wisata tersebut bagus untuk dikunjungi. Menurut Hani dan Maya mereka suka mengabadikan momen-momen salah satunya setelah melakukan *self-reward*. Momen-momen *self-reward* yang mereka lakukan diunggah melalui instagram. Namun, mereka juga menentukan diunggah atau tidaknya berdasarkan hasil foto apakah terlihat estetik atau tidak. Selain itu, menurut Fika makna latennya yaitu *self-reward* yang dilakukan seperti jalan-jalan dan membeli makanan. Kemudian diabadikan di instagram karena untuk referensi selanjutnya agar tidak merasa kebingungan ketika memilih *self-reward* lagi.

Makna laten muncul dari makna manifes *self-reward* yang mereka lakukan. Dapat disimpulkan bahwa makna latennya berkaitan juga dengan instagram sebagai media sosial yang mereka gunakan setelah melakukan *self-reward*. Makna laten *self-reward* yang dilakukan oleh mereka yaitu secara tidak langsung mereka ingin mengabadikan momen *self-reward* yang terlihat estetik dan berkelas. Hal ini dapat disimpulkan makna latennya yaitu karena adanya keinginan untuk dilihat dan diakui oleh orang lain. Pengakuan dan validasi serta penentuan makanan dan tempat juga menjadi salah satu alasan mereka mengabadikan momen *self-reward* di instagram.

3.2. Praktik Self-reward di Kalangan Mahasiswi Fisip Unsoed

Self-reward juga berkaitan dengan penggunaan media sosial Instagram yang dilakukan mahasiswi untuk mengekspresikan diri dan aktualisasi diri (Sakinah et al., 2019). Media sosial yang digunakan oleh mahasiswa salah satunya adalah Instagram. Menurut Kemp (2025) Instagram menempati peringkat ke-3 dalam pemeringkatan terbaru media sosial dan paling

populer di internet pada awal tahun 2025 dengan jumlah pengguna 103 juta pengguna Instagram aktif. Data pengguna Instagram di Indonesia pada bulan Januari 2025 sebesar 90,183,200 pengguna yang setara dengan 31.8% dari populasi total penduduk. Mayoritas didominasi oleh perempuan dengan proporsi 54.2% pengguna Instagram di Indonesia (Julius, 2025)

Instagram dapat digunakan untuk berbagai kepentingan dan keperluan seperti mengabadikan momen, mengekspresikan diri, serta dapat menjadi sarana untuk menunjukkan kegiatan yang menyenangkan dan memiliki makna secara pribadi maupun sosial (Salsa, 2023). Fitur Instagram seperti *story*, sorotan, postingan, *reels* menjadi opsi yang dapat dipilih ketika menggunakannya. Instagram merupakan *platform* untuk membagikan berbagai kegiatan salah satunya yaitu praktik *self-reward*. praktik *self-reward* dapat dilakukan secara *offline* dan *online*. Instagram sebagai wadah praktik *self-reward* yang bertujuan untuk memberitahu tempat atau makanan enak kepada pengikut dan teman-temannya secara *online*. Instagram sebagai media agar memperoleh validasi diri di mata orang lain. Hal ini karena adanya rasa ingin diakui, diperhatikan, atau dipuji oleh orang lain serta tercermin pada pernyataan berikut di bawah ini.

Pernyataan Erin memposting di instagram yaitu karena adanya rasa senang ketika melakukan praktik *self-reward* seperti jalan-jalan. Selain itu, terdapat tujuan untuk memberitahu orang-orang tempat tersebut layak untuk dikunjungi. Kemudian, menurut pernyataan Sari, ia menggunakan Instagram sebagai wadah praktik *self-reward* yang bertujuan untuk memuaskan diri agar dihargai, dianggap penting, dan diakui. Selain itu, Sari juga memiliki dua akun Instagram dan menggunakan akun pertamanya untuk menampilkan *self-reward* yang "estetik". Selain itu, Hani juga berpendapat bahwa menggunakan Instagram sebagai wadah praktik *self-reward* bertujuan untuk mengabadikan momen yang menyenangkan. Maya mengatakan seluruh dunia harus mengetahui hasil foto yang diposting olehnya di akun instagram miliknya. Maya juga menekankan bahwa ketika mengunggah momen *self-reward* sebagai bentuk untuk menunjukkan eksistensi diri bahwa dirinya aktif.

Self-reward di Instagram tidak lepas dari keinginan untuk mendapat pengakuan dan validasi dari lingkungan sekitar, terutama orang terdekat dan teman-teman pengikut di instagram. Fakta bahwa perempuan butuh pengakuan dan ingin diakui ketika mengunggah konten di Instagram. Menurut Sihotang (2025) perempuan memperhatikan setiap unggahan yang memiliki nilai estetika, gaya berpakaian, dokumentasi, dan strategi membuat konten *story* dan *reels*. Perempuan menciptakan ruang untuk mengekpresikan diri dan membangun

identitas (*personal branding*) *offline* maupun secara *online.* Praktik *Self-reward* secara *online* dilakukan dengan memikirkan tampilan dan citra diri dari *self-reward* itu sendiri. Selain itu, adanya keinginan untuk mendapat validasi sosial melalui *likes,* komentar, atau pandangan penonton. Selain itu, sebagai bagian dari proses ekspresi diri dan kebutuhan akan pengakuan orang lain. Momen yang dibagikan merupakan momen yang menarik dan estetik agar penonton merasakan dan mengapresiasinya. Pernyataan tersebut menunjukkan aktivitas menggunggah momen praktik *self-reward* dilakukan tidak hanya untuk kepuasan pribadi, namun melibatkan keinginan untuk terlihat dan diakui orang lain melalui Instagram yang digunakan mereka menjadi tempat untuk membagikan momen- *self-reward* yang menyenangkan atas pencapaian yang telah terlewati.

Menurut Kusumawati & Rachmah, (2020) mahasiswa perempuan lebih narsistik dibanding mahasiswa laki-laki. *Self-reward* berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan emosional bagi para mahasiswi. *Self-reward* menjadi bentuk dari solusi mereka dalam menghadirkan kesenangan dan menjadi sarana untuk merasa diperhatikan orang lain. Sesuai dengan yang disampaikan Rara menyebut sebelum melakukan praktik *self-reward* merasa tidak senang dan merasa kurang sesuatu. Tetapi, setelah melakukan praktik *self-reward* merasa lebih senang. Praktik *Self-reward* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghargaan diri, namun dapat sebagai pemenuh kebutuhan emosional seperti rasa bahagia, semangat, dan ketenangan diri. Instagram dapat menjadi media ekspresi diri ketika melakukan praktik *self-reward*. Oleh karena itu, *self-reward* merupakan kebutuhan sosial bagi perempuan (mahasiswi). Praktik *self-reward* yang dilakukan oleh mahasiswi memiliki perbedaan bentuk, motivasi, dan konteks pelaksanaannya. Walaupun satu fakultas dan satu jurusan yang sama tetap saja setiap mahasiswi memiliki perbedaan dalam melakukan praktik *self-reward.* Dalam perkuliahan sudah tidak asing dengan keberhasilan dan kegagalan. Setiap mahasiswi pasti memiliki pencapaian yang ingin dicapai. Pencapaian tidak selalu berhasil, pasti ada kalanya kita gagal agar bangkit dan lebih berusaha lagi terhadap apa yang ingin kita capai. Pencapaian mereka meliputi ujian tengah semester, ujian akhir semester, seminar proposal, seminar hasil, dan lain sebagainya. Pencapaian mereka merupakan tantangan dan tuntutan baik secara akademik maupun non akademik. Oleh karena itu, mahasiswi perlu melakukan praktik *self-reward* sebagai bentuk mencintai diri sendiri yang telah berusaha untuk melewatinya.

Bentuk praktik *self-reward* yang dilakukan mereka memiliki perbedaan terkait praktik *self-reward* yang dilakukan. Maya memilih praktik *self-reward* membeli makanan lebih terasa dan dapat dinikmati. Sari melakukan praktik *self-reward* dengan membeli makanan yang

dapat menyenangkan dirinya. Erin melakukan praktik *self-reward* berupa membeli makanan, membeli barang dan jalan-jalan dan mengunggahnya di akun instagram. Kemudian, Fika mengatakan praktik *self-reward* yang ia lakukan adalah membeli makanan dan jalan-jalan. Rara berpendapat bahwa praktik *self-reward* yang dilakukan yaitu membeli makanan favorit dan membeli barang yang sudah lama diinginkan. Hasnah mengatakan praktik *self-reward* yang ia lakukan dengan membeli makanan, barang, dan jalan-jalan. Ara mengatakan bahwa lebih suka makanan dan jalan-jalan. Ia suka mencoba kuliner yang belum pernah ia coba.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki kesamaan dalam melakukan praktik *self-reward* yaitu pembelian makanan. Mereka memiliki alasan memilih praktik *self-reward* berupa pembelian makanan sebagai berikut. Menurut Ara merasa lebih puas memilih makanan sebagai praktik *self-reward* karena dapat dirasakan dan dinikmati diri sendiri. Menurut Sari, ia memilih makanan karena suka jajan dan sebagai anak kost juga ia mementingkan kenyang perut. Fika memilih makanan karena ia suka mencoba makanan baru. Hani memilih makanan karena setelah menikmatinya langsung merasakan senang. Selain itu, bisa dilakukan langsung hari itu juga ketika selesai pencapaian. Rara mengatakan bahwa makanan bisa dirasakan hari itu juga tanpa harus membuat rencana bepergian seperti jalan-jalan. Maya memilih makanan karena dia suka menjelajahi cita rasa makanan yang belum pernah ia coba. Terakhir, menurut Erin memilih makanan karena selain membuat kenyang tempat lucu dan estetik juga menjadi alasan pemilihan makanan.

Mereka melakukan praktik *self-reward* ketika memiliki waktu dan situasi tertentu. Berdasarkan pernyataan mereka memilih makanan karena makanan dapat secara langsung dinikmati. Sesuai dengan pernyataan Sari dalam melakukan praktik *self-reward* setelah pencapaian. Pencapaian terlewati membuat perasaan menjadi lega, seperti berkurangnya beban yang dirasa berat ketika belum tercapai. Gagal atau berhasil menjadi bagian akhir yang terpenting sudah berusaha mencapainya. Lebih tepatnya hal ini dilakukan untuk memuaskan diri. Sari melakukan praktik *self-reward* setelah pencapaian itu terlewati. Berhasil atau tidaknya, mereka tetap akan melakukan praktik *self-reward*. Banyaknya rintangan akademik maupun non akademik membuat mahasiswi merasa kelelahan dan stres. Menurut Wahyuningsari et al., (2022) penyebab mahasiswa kelelahan dan stres salah satunya karena adanya tantangan akademik dan non akademik. Oleh karena itu, mereka membutuhkan *self-reward* agar merasa lega, plong, dan merasa puas setelah terlewati semuanya. Situasi atau kondisi berkaitan dengan praktik *self-reward* apa yang akan dipilih dan dilakukan. Pencapaian

besar atau kecil tetap akan mereka lakukan praktik *self-reward* sebagai bentuk mengapresiasi diri sendiri.

Berbeda dengan pendapat Hani, ia melakukan praktik *self-reward* tergantung dengan sasaran yang telah tercapai. Pernyataan Hani menunjukkan situasi dalam melakukan praktik *self-reward* yaitu setelah pencapaian terlewati. Namun, hal tersebut dapat dibatalkan atau diubah. Walaupun praktik *self-reward* telah direncanakan sebelumnya. Penyebabnya karena merasa kurang pantas melakukan praktik *self-reward* yang diinginkan. Pelaksanaan praktik *self-reward* tidak hanya dilakukan sendirian saja. Tetapi juga dapat dilakukan bersama teman tergantung pemaknaan masing-masing mahasiswi. Sesuai dengan pendapat Erin, setiap melakukam praktik *self-reward* tidak pernah sendiri pasti selalu bersama orang lain seperti temen, keluarga, dan pacar. Pernyataan Erin lebih suka melakukan praktik *self-reward* bersama teman karena merasa momen jadi lebih menyenangkan. Walaupun bersama-sama mereka tetap merasakan kebutuhan batin terpenuhi. Selain itu, mereka sebagai mahasiswi juga melakukan praktik *self-reward* merasakan adanya pertimbangan dan kontrol diri. Hal tersebut dapat disebabkan karena keraguan akan batas praktik *self-reward.*

Mereka merasa khawatir dan bimbang dalam melakukan praktik *self-reward.* Seperti pendapat Rara dalam menentukan praktik *self-reward* mempertimbangkan dengan baik seperti kebutuhan atau bukan, melihat harga, dan kalau membeli apakah akan menjadi investasi. Menurut pernyataan Hani, ia memaparkan praktik *self-reward* dilakukan dengan penuh pertimbangan. Dengan mempertimbangkan apakah praktik *self-reward* lebih banyak dampak positif atau negatifnya. Berpikir panjang terlebih dahulu agar tidak merasa kecewa dan menyesal. Ia mempertimbangkan ketika membeli barang mahal dapat berguna sampai jangka panjang tidak. Praktik *Self-reward* yang dilakukan Hani positif karena memperhatikan kondisi keuangan dan investasi. Hal tersebut membuktikan, ia tidak melakukan *self-reward* secara impulsif. Ia mempunyai kesadaran akan keputusan dan mampu bertanggung jawab. Mereka memiliki kesadaran akan pengelolaan keuangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu.

Praktik *self-reward* yang dilakukan mereka memiliki perbedaan bentuk praktiknya. Namun, tujuan mereka sama untuk mengapresiasi diri sendiri atas pencapaian yang telah terlaksana. Berhasil atau gagal beberapa mereka tetap melakukan praktik *self-reward* atau tidak. Dalam pelaksanaannya secara *online* yaitu dengan memposting praktiknya seperti makanan dan tempat wisata yang telah dikunjungi di instagram. Tentunya mereka memiliki alasan memposting makanan sebagai praktik *self-reward* dibanding memposting suatu

pencapaiannya. Hal tersebut tercermin dari pernyataan berikut. Menurut Ara karena kalau pencapaian yang diposting dia merasa belum percaya diri dan bagi dia cukup orang terdekat yang tahu pencapaiannya. Sari mengatakan bahwa jarang posting pencapaian di instagram, kalau misal dia posting berarti hasil fotonya juga mendukung buat diposting. Menurut Fika karena tidak semua orang paham akan pencapaian kita, jadi dia memutuskan buat posting bentuk praktik setelah melewati pencapaiannya aja. Hasnah mengatakan bahwa dia menggunakan media sosial sesuai dengan fungsinya. Seperti instagram digunakan olehnya untuk membagikan momen senang dan bahagianya saja. Sebaliknya dia memposting pencapaian tidak ke instagram. Namun, mempostingnya ke linkedin. Sedangkan, menurut Rara soal pencapaian tidak perlu orang lain tahu dan cukup orang terdekat yang tahu. Rara juga membagi fungsi bahwa untuk pencapaian ia mempostingnya di linkedin dan untuk instagram khusus untuk merayakannya melalui praktik *self-reward* yang diposting. Kemudian, Maya berpendapat bahwa ia bukan tipe orang yang suka membagikan pencapaian-pencapaian ke orang lain. Ia lebih suka membagikan pencapaian kepada orang terdekatnya. Oleh karena itu, ia lebih suka posting makanan atau tempat *self-reward* yang enak, unik dan lucu. Serupa dengan pendapat Erin bahwa ia juga tidak suka membagikan pencapaiannya ke instagram karena terkesan terlalu membanggakan diri.

Selanjutnya, praktik *self-reward* dilakukan mahasiswi dapat memberikan manfaat yang dirasakan oleh informan. Praktik *self-reward* secara keseluruhan yang dilakukan mahasiswi bermanfaat dan berperan penting untuk mahasiswi. Dengan demikian, penting melihat manfaat seperti meningkatnya semangat, dan kepuasaan diri, tetapi *self-reward* juga dapat merugikan apabila dilakukan secara berlebihan atau tanpa kontrol diri. Sesuai pendapat Rara selama ini melakukan praktik *self-reward* dengan positif karena belum pernah sampai ditahap uang bulanan habis lebih cepat. Pernyataan Rara memandang *self-reward* merupakan hal yang positif. Ketika mereka merasa stres karena banyaknya tugas kuliah dan masalah lainnya menjadi solusi dengan melakukan *self-reward*. Selain itu, *self-reward* sebagai sarana yang mampu meredakan tekanan dan menyeimbangkan kembali kesehatan mental. *Self-reward* ini tidak hanya memberikan rasa puas, namun menjadi bentuk penghargaan pribadi atas semua usaha yang telah dilakukan. *Self-reward* memainkan peran sebagai pengganti bentuk apresiasi maka dapat mengisi kekosongan emosional yang mungkin timbul dari rutinitas sehari-hari.

Sisi lain mereka memperlihatkan kesadaran akan pentingnya batas dalam *self-reward*. Paham dengan batas dan kontrol diri dapat menjaga *self-reward* agar tidak berlebihan menjadi

bagian dari tanggung jawab setiap individu dalam melakukan *self-reward*. Namun, berbeda dengan pendapat Ara yang mengatakan adanya batas tipis antara *self-reward* dengan perilaku boros. Namun, boros atau tidaknya tergantung dengan bagaimana mempraktikannya positif apabila melakukannya secara positif dan sebaliknya. Pernyataan Ara menunjukkan *self-reward* memiliki ambiguitas yang dapat berbeda-beda tergantung pada cara individu mahasiswi memaknainya. *Self-reward* adalah bentuk mengapresiasi diri yang wajar, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan atau tanpa perencanaan dapat menjadi konsumsi yang boros. Hal tersebut didukung dengan adanya pernyataan tidak adanya batasan yang jelas antara kebutuhan emosional, kebutuhan sosial dan keinginan sesaat. Berdasarkan pandangan ini, makna dan dampak dari *self-reward* sangat ditentukan oleh kesadaran individu dalam mengelola diri. Kontrol diri menjadi kunci utama menjaga *self-reward* agar tidak berubah menjadi pemborosan atau pelampiasan emosional semata. Praktik *self-reward* merupakan salah satu cara individu untuk mengapresiasi diri sendiri setelah melakukan pencapaian. Setiap individu (perempuan) dapat memiliki pemahaman yang berbeda tentang praktik *self-reward* bagi mereka.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna dan praktik *self-reward* di kalangan mahasiswi FISIP Unsoed berbeda-beda. Makna *self-reward* bagi mahasiswi sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri atas pencapaian yang telah terlewati. *Self-reward* dipandang sebagai bentuk perawatan diri untuk menjaga semangat, kesehatan mental, dan untuk mengapresiasi diri. Selain itu, makna *self-reward* bagi mereka yaitu penghargaan diri, aktualisasi diri, dan ekspresi diri. *Self-reward* menurut mahasiswi berguna untuk memberikan ruang istirahat dari tantangan dan tuntutan akademik maupun non akademik. Informan melakukan *self-reward* dengan kebutuhan emosional dan kebutuhan sosial. Kebutuhan emosional perempuan yang ingin dihargai, diakui, mendapatkan kasih sayang, dan merasa aman. Hal tersebut diperlukan oleh informan setelah melakukan sebuah pencapaian, fakta bahwa kebutuhan emosional mereka juga penting. Cara mahasiswi melakukan praktik *self-reward* secara *online* dengan mengunggah *story*. Praktik *self-reward* yang dilakukan mahasiswi yaitu pembelian makanan. Selain itu, mereka juga membeli barang, dan melakukan jalan-jalan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggasta, G., & Puspitasari, D. G. G. (2024). Implikasi Budaya Self-Reward Terhadap Konsumtivitas: Studi Kasus Gen-Z. Jurnal Media Akademik (JMA), 2(12). DOI: https://doi.org/10.62281/v2i12.1388

Berliana et al., C. B. L., & Zahid, A. (2023). Standarisasi Brand Pakaian dalam Pertemanan (Studi Kasus Mahasiswa Sosiologi Agama Tahun 2019). *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, *7*(1), 181-202. DOI: https://doi.org/10.22437/titian.v7i1.26084

Husna, A. U. (2024). The impact of gender on the motivation and performance of EFL students in language learning (Doctoral dissertation, Brac University).

Indarto, D. N. S., & Dananti, K. (2021). Pengaruh perilaku konsumtif, jenis kelamin, dan pendapatan terhadap pengelolaan keuangan pribadi karyawan divisi garment PT Dan Liris Sukoharjo. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, *5*(5), 558-562. DOI: http://10.24912/jmbk.v5i5.10327

Julius. (2025). Data Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia 2025 https://upgraded.id/data-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia diakses pada 22 April 2025 pukul 09.40.

Kemp. (2025). Pengguna Instagram, Statistik, Data & Tren untuk Tahun 2025. https://datareportal.com/essential-instagram-stats diakses pada 22 April 2025 pukul 09.30.

Kusumawati, N. H., & Rachmah, E. N. (2021). Perbedaan narsistik mahasiswa laki-laki dan perempuan pada pengguna sosial media instagram di fakultas psikologi universitas 45 surabaya. *Humanistik'45*, *8*(2). DOI: https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/171

Oktavia, A. N., & Safitri, D. (2024). Strategi Self Reward dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 2(2), DOI: https://doi.org/10.61404/jimi.v2i2.203

Pastadi, A. R., Damanik, E. D. T., Shodiq, F. N., Ikfinalkarim, F., Ediyono, S., & Hum, M. (2023) Pengaruh *Self-reward* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/376684915_

Rosa, A. & Faridzi, A. F. (2024) Gen Z Wajib Tahu! Ini Dia 7 Bahaya Tersembunyi di Balik Budaya Self-reward. Gen Z Wajib Tahu! Ini Dia 7 Bahaya Tersembunyi di Balik Budaya Self Reward https://www.viva.co.id/bisnis/1757187-gen-z-wajib-tahu-ini-dia-7-bahaya-tersembunyi-di-balik-budaya-self-reward

Salsa, M. (2023). Kontruksi Identitas Melalui Konsumsi Luxury Fashion Goods dalam Unggahan *Self-reward* di Media Sosial. *(Doctoral Dissertation Universitas Indonesia).* https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=9999920526648&lokasi=lokal

Sakinah, U., Zatrahadi, M. F., & Darmawati, D. (2019). Fenomena narsistik di media sosial sebagai bentuk pengakuan diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *2*(1), 34-43. DOI: http://dx.doi.org/10.24014/0.8710544

Sihotang, V. M. M., Sitorus, S. M., Samosir, Y. R., & Putra, P. (2025). Nongkrong Estetik dan Kebutuhan Sosial Studi Tren di Kalangan Mahasiswa ILKOM FISIP. *Kohesi: Jurnal Sains dan Teknologi*, *7*(11), 61-70. DOI: https://doi.org/10.2238/51yhep88

Sitohang, H. (2024). Dana Desa dan Perubahan Sosial di Desa (Studi Kasus Desa Perbangunan Kecamatan Sei Kepayang, Kabupaten Asahan). *Berajah Journal*, *4*(3), 711–718. DOI: https://doi.org/10.47353/bj.v4i3.363

Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, *6*(2), 11251-11259. DOI: https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4918

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif. Bandung: CV Alfabeta

Sepnia, D. A., & Nurhakim, T. F. (2024). Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 16323-16337. DOI: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Servanda, I. R. S., Sari, P. R. K., & Ananda, N. A. (2019). Peran ulasan produk dan Fot Produk yang ditampilkan penjual pada marketplace shopee terhadap minat beli pria dan wanita. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, *2*(2), 69-79. https://doi.org/10.37673/jmb.v2i2.526

Srihartati, A. F., & Merawati, F. (2025). Mimpi Tokoh Utama dalam Webtoon Dedes Karya Egistigi: Kajian Psikologi Sigmund Freud. *Literasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia dan Daerah*, *15*(1), 58-67. DOI: https://doi.org/10.23969/literasi.v15i1.20192

Rosa, A. & Faridzi, A. F. (2024) Gen Z Wajib Tahu! Ini Dia 7 Bahaya Tersembunyi di Balik Budaya *Self-reward*. Gen Z Wajib Tahu! Ini Dia 7 Bahaya Tersembunyi di Balik Budaya Self Reward

Wahyuningsari, D., Hamzah, M. R., Arofah, N., Hilmiyah, L., & Laili, I. (2022). Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia, 2*(1), 7-11. DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.24

Widya, A. C. (2024). *perilaku self-reward mahasiswa bimbingan penyuluhan islam angkatan 2020* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).