

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap orang dalam rentang kehidupannya akan melewati beberapa tahap yang seluruhnya saling berkaitan satu sama lain dan mempengaruhi. Menurut Papalia & Martorell, (2015), secara garis besar mengatakan bahwa terdapat tiga tahap perkembangan individu, yakni: tahap perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Juga menyatakan bahwa terdapat delapan perkembangan individu semasa hidupnya, salah satunya adalah tahap remaja. Pada masa ini mereka mengalami periode peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Proses pemenuhan tugas perkembangan pada masa ini tidak selalu berjalan dengan lancar. Sebab, remaja menghadapi tekanan dan hambatan yang muncul akibat kerawanan secara fisik, kognitif, dan emosi. Keadaan ini dapat mempengaruhi cara remaja mempertimbangkan kesesuaian cita-cita, kemampuan, ketertarikan, bakat, kondisi emosi, dan pemikiran masa depan (Santrock, 2002). Emosi remaja juga cenderung labil dan mudah berubah, serta mudah jatuh ke dalam kondisi yang sangat negatif namun berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif (Santrock, 2002). Oleh karena itu, periode ini juga sering disebut sebagai masa badai dan tekanan, atau badai dan tekanan (*storm and stress*), yang menimbulkan banyak masalah bagi remaja dan orang tua mereka

Apabila remaja tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, maka akan muncul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan situasi ini dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia (Hurlock, 1999). Remaja yang tidak puas dengan kehidupan mereka dan tidak dapat mengontrol pengaruh positif dan negatif juga cenderung mengalami gangguan dan menunjukkan gejala klinis. Gejala klinis ini dapat mencakup stres, kecemasan, depresi, bahkan bunuh diri (Gilman & Huebner, 2006).

Sebuah penelitian yang dimuat oleh CNN Indonesia.com menunjukkan belakangan waktu ini banyak anak-anak muda yang memilih bunuh diri. Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa, 1 dari 4 remaja di dunia mengalami gangguan mental seperti depresi, melukai diri sendiri, kecemasan berlebihan, ataupun melakukan bunuh diri. Data ini didukung oleh riset yang dilakukan Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, pada tahun 2020 kepada 393 remaja berusia 16-24 tahun, dan menunjukkan sebanyak 88 persen pernah mengalami gejala depresi dan 95,4 persen pernah mengalami gejala *anxiety* (kecemasan).

Selain itu lebih dari 19 juta orang Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental dan 12 juta lebih mengalami depresi, menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018. Adapun data terkait bunuh diri di Indonesia, pada tahun 2016 Badan Litbangkes menemukan 1.800 orang melakukan bunuh diri, atau lima orang setiap hari melakukannya. 47,7% kasus bunuh diri terjadi pada usia 10 hingga 39 tahun, yang merupakan usia remaja dan produktif. Survei ini menunjukkan bahwa beberapa remaja Indonesia memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah.

Perasaan emosi yang dirasakan oleh remaja salah satunya dapat dipahami dalam konsep *subjective well-being*. *Subjective well-being* didefinisikan oleh E. Diener (1984) sebagai penilaian seseorang terhadap kualitas hidupnya dan semua aspek kehidupannya dari perspektif kognitif dan afektif. Aspek afektif berfokus pada pengalaman emosional yang menyenangkan (emosi positif) atau tidak menyenangkan, sedangkan aspek kognitif mencakup penilaian secara keseluruhan terhadap kualitas hidup seseorang (E. Diener, 1984).

Subjective well-being, tidak hanya penting untuk dipelajari dan diteliti karena menggambarkan kualitas hidup seseorang, tetapi juga dapat berdampak positif pada kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, termasuk lebih produktif dan hidup lebih lama (E. Diener & Tay, 2015). Sebab salah satu harapan semua orang, adalah mencapai kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah kepuasan dengan kehidupan secara keseluruhan atau kesehatan mental. Seperti yang dinyatakan oleh (Lopez et al., 2007) , bahwa konsep kesejahteraan subjektif memiliki istilah yang sama dengan kebahagiaan. Lyubomirsky et al., (2005) mengatakan terdapat tiga lingkup utama keberadaan manusia yang terkait dengan kesejahteraan adalah sosial, kesehatan fisik, dan faktor terkait pekerjaan

Karena individu secara inheren adalah makhluk sosial, pengaruh interaksi sosial tampaknya memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kepuasan dalam lingkup yang saling berhubungan ini. Saat ini, dampak pengaruh sosial pada individu bermanifestasi dalam berbagai cara, baik secara langsung melalui komunikasi tatap muka atau tidak langsung melalui platform seperti media sosial. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa pemanfaatan platform media sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Ini memungkinkan individu untuk secara efektif mengekspresikan pikiran dan emosi mereka mengenai pengalaman pribadi mereka, kemudian membagikannya dengan lingkaran sosial mereka (Bazarova & Choi, 2014). Selain itu, individu cenderung mengalami rasa kepuasan ketika mereka mengabdikan uang ketiak pergi berlibur, membeli barang-

barang mewah, dan menampilkan kegiatan ini di profil media sosial mereka (Bazarova & Choi, 2014).

Survey yang dilakukan oleh Hootsuite & We are social media sosial yang sering digunakan di Indonesia pada tahun 2023 yaitu, *Whatsapp* (92,1%), *Instagram* (86,5%), *Facebook* (83,6%), *Tiktok* (70,8%), *Telegram* (64,3%) dan masih banyak lagi. Per Januari 2023 ini di Indonesia terdapat 167 juta pengguna media sosial atau setara dengan 60,4% dari populasi Indonesia. Sementara itu, 153,7 juta pengguna media sosial didominasi oleh individu berusia 18-24 tahun, yang setidaknya menggunakan satu platform media sosial. Dengan rata-rata waktu penggunaan harian aplikasi jejaring sosial oleh masyarakat Indonesia adalah sekitar 3 jam 18 menit. Durasi tersebut menjadi yang tertinggi ke-10 di dunia. Selain itu, menurut data dari GoodStats Data, Indonesia menempati peringkat ke-3 di dunia dengan pengguna jenis media sosial terbanyak pada tahun 2023 setelah India dan Brazil, yaitu rata-rata penduduk Indonesia menggunakan 8,4 jenis media sosial per bulannya

Tingginya penggunaan media sosial, khususnya pada kalangan remaja akhir menyebabkan beberapa dampak dalam kehidupan, seiring bergesernya kebiasaan dan kebutuhan. Penelitian Mierzwa & Jurjewicz, (2016) mengatakan bahwa media sosial seperti Instagram dan Facebook, dan lain sebagainya, telah mengubah cara orang berinteraksi, dan ini sangat penting bagi remaja dan dewasa muda. Interaksi penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang, atau kesehatan mereka secara keseluruhan. Semakin banyak individu yang menggunakan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, dan sebagainya, semakin kurang kepuasan terhadap hidupnya. Ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman komunikasi langsung yang menghasilkan emosi positif. Tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan remaja juga dapat menempatkan mereka pada kondisi yang disebut intensitas.

Menurut Hilda Pranata et al., (2016), intensitas penggunaan situs jejaring sosial didefinisikan sebagai seberapa sering individu menggunakan jejaring sosial berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan. Stepanikova et al., (2010 dalam; Rahmanissa & Listiara, 2018) menyatakan bahwa orang yang menghabiskan banyak waktu di internet seringkali mengalami kesepian dan depresi. Cara ini digunakan oleh orang-orang tersebut untuk menghindari permasalahan yang dialaminya, seperti permasalahan dalam hubungan sosial, dan perilaku penghindaran masalah tersebut merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan terhadap kehidupannya (Rahmanissa & Listiara, 2018).

Wirtz dkk. (2021) mengungkapkan, bahwa selama 10 hari, penggunaan media sosial yang lebih banyak setiap harinya, mengakibatkan penurunan *subjective well-being*. Khususnya meningkatkan keadaan afektif negatif dibandingkan dengan penurunan keadaan positif atau kepuasan hidup. Selaras dengan penelitian Ramadhani & Hariko (2022) yang meneliti tentang *subjective well-being* siswa pengguna Tiktok berdasarkan perbedaan intensitas penggunaannya. Dan ditemukan bahwa siswa yang menggunakan TikTok dengan intensitas tinggi memiliki *subjective well-being* lebih rendah dibandingkan *subjective well-being* siswa yang menggunakan TikTok dengan intensitas rendah. Artinya, intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada 32 mahasiswa UIN SGD Bandung yang berusia 18-21 tahun, 53,13% responden menjawab durasi penggunaan medsos mereka adalah lebih dari 5 jam dalam sehari. 37,50 menggunakan media sosial dengan durasi 2-4 jam, dan sisanya 12,50% menggunakan media sosial dalam sehari selama 30 menit-2 jam. Dari hasil studi awal juga diketahui 62,50% responden juga merasakan perasaan-perasaan *negatif* seperti iri, benci, *insecure*, sedih, dan *overthinking*, dan kebanyakan yang mengalami perasaan negatif tersebut adalah responden yang durasi penggunaan media sosialnya tinggi.

Selain intensitas penggunaan media sosial, faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* remaja adalah perbandingan sosial yang merupakan bagian dari faktor internal. Perbandingan sosial adalah kebutuhan manusia mendasar yang bertujuan untuk memperoleh informasi diri melalui evaluasi pendapat dan kemampuan seseorang. Komponen perbandingan sosial mencakup *opinion* dan *ability* (Festinger, 1954). Pendapat (*opinion*) memerlukan penilaian kemampuan dan keyakinan seseorang terkait hal tersebut, sedangkan kemampuan (*ability*) mengacu pada keterampilan yang dicapai melalui kinerja yang diasumsikan dan bergantung pada bakat tertentu (Festinger, 1954). Seorang individu terlibat dalam perbandingan dengan orang lain ketika mencari tolok ukur eksternal untuk menilai ide atau keyakinan yang mereka junjung tinggi (Festinger, 1954).

Remaja lebih memungkinkan melakukan perbandingan sosial daripada anak-anak yang lebih muda. Perilaku ini dikaitkan dengan transformasi psikologis yang terjadi selama tahap perkembangan sebelumnya, kesadaran tentang penampilan, tekanan teman sebaya yang substansif, internalisasi norma sosial, dan pengaruh negatif yang mungkin mereka alami (Santrock, 2014).

Panjaitan & Rahmasari (2021) dalam penelitiannya mendapati korelasi negatif yang signifikan antara variabel perbandingan sosial dan kesejahteraan subjektif di kalangan remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verduyn et al., (2020),

yang menggunakan teknik literatur riviw untuk mendapatkan bahwa perbandingan diri melalui media sosial secara negatif mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu dengan mengurangi emosi positif pada pengguna Instagram. Febrianthi & Supriyadi (2020) dalam penelitiannya menemukan mahasiswa yang menggunakan Instagram memiliki peningkatan perbandingan sosial menyebabkan penurunan kebahagiaan. Arifin & Firdaus (2022) juga menegaskan dalam penelitian mereka bahwa perbandingan sosial menunjukkan hubungan negatif yang substansif dengan kepuasan hidup pada remaja; di mana perbandingan sosial yang meningkat sesuai dengan berkurangnya kepuasan hidup, dan sebaliknya, perbandingan sosial yang lebih rendah dikaitkan dengan peningkatan kepuasan hidup yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa *social comparison* berhubungan negatif terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja karena kepuasan hidup merupakan bagian dari komponen kesejahteraan subjektif yaitu aspek kognitif (Seftiani et al., 2018).

Maka, berdasarkan uraian di atas dan mengingat pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja, peneliti berminat untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai “Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik ialah :

1. Apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja?
2. Apakah perbandingan sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja?
3. Apakah intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja.
2. Untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja.

3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Kegunaan Penelitian

Terdapat dua kegunaan dalam penelitian ini :

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah sumber ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi positif.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi remaja agar senantiasa sehat secara mental, yakni dalam hal ini tidak memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan agar lebih bijak menggunakan sosial media. Serta dapat memberikan acuan atau bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang tertarik meneliti *subjective well-being*.

