

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di era ini, dunia dihadapkan dengan perubahan yang besar dalam kemajuan teknologi dan informasi. Teknologi semakin pesat dan informasi dari berbagai belahan dunia menjadi lebih mudah diperoleh karena teknologi semakin berkembang. Masyarakat di berbagai tempat akan dapat mudah berkomunikasi berkat kemajuan teknologi. Bukan hanya berinteraksi berupa memberi pesan, tetapi masyarakat dapat juga mengirimkan media berupa foto, video serta tulisan apa pun sesuai kehendaknya. Sarana atau tempat untuk menuangkan berbagai informasi biasanya berupa media sosial. Media sosial memungkinkan manusia untuk bersosialisasi tanpa batasan ruang maupun waktu (Dhika Saputra dkk., 2023). Sehingga, penggunaannya pun sangat banyak dan membuat hampir segala macam aktivitas dapat disebar di media sosial. Masyarakat dunia secara aktif menggunakan media sosial. Hal itu didukung oleh semakin banyaknya pengguna aktif internet. Johnson mengatakan, pada Januari 2021, tercatat ada sekitar 4,66 miliar penggunaan internet aktif, 4,32 miliar pengguna internet seluler aktif, 4,2 miliar pengguna media sosial aktif, dan 4,15 miliar pengguna media sosial seluler aktif (Abdillah, 2022). Dari informasi yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna internet aktif dan juga seluruh dunia aktif menggunakan media sosial sebagai komponen dari kehidupan sehari-hari masyarakatnya.

Indonesia menjadi salah satu penyelenggara aktif untuk menyuarkan pertumbuhan sektor digital di berbagai bidang. Pada tahun 2021, diperkirakan jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 193,43 juta dan angka tersebut dapat diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai 236,97 juta pengguna pada tahun 2026 (Abdillah, 2022). Dengan munculnya angka yang tinggi itu, tidak heran jika di Indonesia penggunaan media sosial terus meningkat. Namun, dalam bermedia sosial tentunya setiap orang sangat dibebaskan untuk melakukan apa pun. Hal itu berdampak pada tindakan orang-orang yang seenaknya dan dapat merugikan pihak lain yaitu muncul banyak *hate speech* di media sosial. Monash Data & Democracy Research Hub (MDDRH) dan Aliansi Jurnalis Independen (AJI) mengembangkan *Hate Speech Monitoring Dashboard* yang menampilkan total *hate speech post* dari per tanggal 1 September 2023 hingga 27 Maret 2024 pada aplikasi Twitter/X sebanyak 140 ribu, pada aplikasi Facebook sebanyak 58 ribu total *hate speech post* dan Instagram sebanyak 2.452 total *hate speech post*.

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi yang terus berkembang telah memberikan dampak signifikan pada kehidupan masyarakat global maupun di Indonesia.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Nurhayati (2024), tercatat bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia berada pada rentang usia 25-34 tahun yaitu tahap dewasa awal dengan persentase pengguna pria sebesar 19,3% dan wanita sebesar 14,8%. Selain itu, terdapat proporsi yang cukup besar dari pengguna berusia 18-24 tahun, dengan jumlah pria mencapai 15,9% dan wanita 14,8%. Sementara itu, tahun 2023 mengungkapkan bahwa individu dalam masa dewasa awal menghabiskan 79% waktu mereka setiap harinya untuk menggunakan internet dan media sosial (Hidayat dkk., 2023). Dari data di atas, rentang umur dewasa awal itu menjadi tolak ukur penggunaan media sosial di Indonesia. Usia dewasa awal menurut Hurlock yaitu masa ketika seseorang aktif mencari dan mengumpulkan bekal hidup yang disebut sebagai masa pencaharian, yang umumnya dimulai sejak usia 18 tahun dan berakhir pada usia 40 tahun. Selain itu masa ini juga disebut masa produktif dan juga kestabilan (Hurlock, 2002). Pada tahap dewasa awal, semua tanggung jawab hidupnya sudah diserahkan kepada dirinya sendiri. Tahap ini juga individu sudah mulai memiliki kegiatan produktif dan bekerja. Kehidupan sudah mulai berat dan perlu adanya sarana untuk mencurahkan segala macam persoalan yang dihadapi. Dengan hal itu terjadi, media sosial menjadi salah satunya sarana yang banyak digunakan untuk mencurahkan segala macam persoalan.

Media sosial sering kali dianggap sebagai ruang yang penuh dengan konten negatif, termasuk ujaran kebencian (*hate speech*) yang dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental penggunanya. Namun, di tengah maraknya fenomena ini, terdapat hal menarik yang justru berlawanan, yaitu munculnya postingan-postingan positif yang memotivasi, memberikan dukungan emosional, dan menginspirasi banyak orang serta membagikan moment bahagia dalam hidup. Fenomena ini terutama terlihat di platform seperti Twitter/X, di mana terdapat komunitas aktif berbagi konten yang membawa energi positif. Twitter/X merupakan tempat berbagi informasi, baik melalui lini masa pribadinya maupun melalui berbagai komunitas yang muncul (Maulani & Priyambodo, 2021). Fitur Komunitas ini dapat dikatakan menjadi fitur yang baru karena mulai dikenalkan sejak 9 September 2021. Komunitas dalam platform Twitter/X ini menjadi wadah bagi sekelompok orang yang memiliki minat atau ketertarikan serupa (Nurhalizza & Fauziah, 2020). Salah satu komunitas pada aplikasi Twitter/X yang adalah Komunitas Ramah-Ramah (<https://x.com/i/communities/1768231030228717594>). Komunitas ini dibuat tanggal 14 Maret 2024 oleh pengguna akun @marjono__ di Twitter/X. Per tanggal 8 Oktober 2024 pukul 20.29 WIB, jumlah anggota Komunitas Ramah-Ramah ini berjumlah 310 ribu orang. Dalam

Komunitas Ramah-Ramah ini, anggota dapat berbagi kisah atau cerita berupa kebahagiaan, harapan, inspirasi, hal-hal kecil maupun besar yang dirasakan anggotanya dan patut disyukuri serta tempat memamerkan karya. Namun, Komunitas Ramah-Ramah ini bersifat *private* sehingga jika ingin bergabung perlu ada izin dari admin. Selain itu, komunitas ini juga memiliki peraturan yang harus dipatuhi oleh setiap anggotanya. Peraturannya diantara lain yaitu dilarang mengunggah hal berupa keluhan, ketakutan, *self-pity*, meminta saran atau rekomendasi, kampanye atau isu politik, penggalangan dana serta memposting hal yang tidak sopan atau marah. Selain itu, dalam komunitas ini juga dilarang memposting tentang promosi atau jualan, adu domba, provokasi, penipuan, *suicide* ataupun *self-harm* serta postingan yang mengandung SARA. Jika terdapat anggota yang melanggar peraturan tersebut maka admin komunitas akan segera menyembunyikan postingan tersebut atau bahkan mengeluarkannya dari Komunitas Ramah-Ramah.

Kehadiran Komunitas Ramah-Ramah menjadi tempat untuk saling mendukung sesama anggotanya, berbagi kebahagiaan hingga memamerkan karya. Interaksi positif yang terjalin di dalam komunitas ini menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional para anggotanya. Komunitas ini juga memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian saya, yaitu sebagai wadah bagi individu yang saling memberi dukungan, berbagi pengalaman positif, dan mengekspresikan diri secara bebas. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kebahagiaan (*happiness*) berkembang dalam komunitas ini serta faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan atau mempertahankannya. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kebahagiaan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, ekspresi diri, dan keterlibatan dalam komunitas. Studi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat serta keterlibatan dalam aktivitas komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu. Misalnya, penelitian mengenai Indeks Kebahagiaan Indonesia (2021) menemukan bahwa faktor-faktor seperti keharmonisan sosial dan kualitas hubungan interpersonal berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2021). Atas dasar itu, penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana Komunitas Ramah-Ramah berkontribusi terhadap kebahagiaan anggotanya serta faktor-faktor yang berperan dalam dinamika kebahagiaan tersebut.

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti juga telah melakukan studi awal untuk memahami jenis-jenis unggahan yang biasa diposting oleh anggota Komunitas Ramah-Ramah di Twitter serta dampaknya terhadap mereka. Studi ini bertujuan untuk melihat pola konten yang

dibagikan oleh anggota komunitas dan bagaimana interaksi yang terjalin dari unggahan tersebut dapat memengaruhi kebahagiaan mereka. Hasil studi awal menunjukkan bahwa anggota komunitas sering membagikan berbagai topik yang berkaitan dengan kehidupan psikologis, hubungan keluarga, pengalaman pribadi yang menyentuh, serta refleksi atas kebahagiaan yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa contoh unggahan yang ditemukan mencakup cerita tentang dinamika keluarga, seperti sudut pandang orang tua dan anak, kisah bahagia dalam pernikahan, serta momen berharga bersama orang-orang terdekat. Selain itu, banyak anggota yang membagikan pengalaman bersyukur atas kehidupan yang semakin membaik, kisah haru mengenai kepedulian terhadap keluarga, hingga refleksi tentang menemukan kebahagiaan meskipun dalam situasi yang penuh tantangan. Dampak dari unggahan-unggahan ini secara keseluruhan bersifat positif, di mana interaksi yang terjalin dalam komunitas memberikan dukungan emosional, memperkuat rasa syukur, serta menciptakan lingkungan yang penuh empati dan kebersamaan. Studi ini memperkuat bukti bahwa komunitas memainkan peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan anggotanya, yang merupakan tujuan utama dari penelitian ini.

Selain itu studi awal juga dilakukan lebih dalam mengenai kebahagiaan (*happiness*) di Komunitas Ramah-Ramah di Twitter. Studi awal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum tentang bagaimana anggota komunitas mendefinisikan kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Kuesioner disebarkan secara acak kepada 32 responden yang merupakan anggota komunitas tersebut, dengan mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal. Melalui studi ini, peneliti ingin memahami bagaimana kebahagiaan dipersepsikan oleh anggota komunitas serta faktor-faktor yang dianggap berperan dalam menciptakan kebahagiaan mereka. Hasil dari studi awal menunjukkan bahwa kebahagiaan bagi anggota Komunitas Ramah-Ramah memiliki makna yang beragam, namun sebagian besar berkaitan dengan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, serta pencapaian tujuan pribadi. Beberapa responden mendefinisikan kebahagiaan sebagai rasa syukur, kemampuan untuk berdamai dengan masalah yang dihadapi, memiliki orang yang saling menyayangi, serta merasa cukup dan mampu menjalankan tugas dengan maksimal. Selain itu, kebahagiaan juga diartikan sebagai perasaan tenang, menikmati apa yang sedang dilakukan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa kebahagiaan dalam komunitas ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan rasa pencapaian dalam hidup.

Selain itu, hasil studi awal menunjukkan bahwa faktor utama yang berperan dalam kebahagiaan responden dapat dikategorikan ke dalam dua aspek utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang paling banyak disebutkan oleh responden adalah rasa syukur, di mana mereka merasa lebih bahagia ketika mampu menerima keadaan, menghargai hal-hal kecil dalam hidup, serta melihat sisi positif dari setiap pengalaman. Sementara itu, faktor eksternal yang dominan adalah dukungan sosial, baik dari keluarga, pasangan, maupun lingkungan sekitar. Responden merasa bahwa keberadaan orang-orang yang menyayangi, memahami, dan mendukung mereka secara emosional dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam komunitas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh interaksi sosial yang memberikan rasa keterhubungan dan keamanan emosional.

Penelitian sebelumnya oleh Tsalsabillah & Nofriza tahun 2024 yang dilakukan pada laki-laki dan perempuan usia dewasa madya di Kalianyar, Jakarta Barat, menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan tingkat kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin. Hal ini disebabkan karena individu pada rentang usia dewasa madya dianggap telah mencapai puncak kebahagiaannya, mampu memahami diri sendiri, serta mengerti makna kebahagiaan dalam hidup mereka. Selain itu, orang-orang pada tahap ini mulai beradaptasi dengan perubahan peran hidup, seperti transisi dari menjadi orang tua yang selalu hadir menjadi lebih mandiri, sehingga mereka cenderung mengisi waktu dengan bersosialisasi dan melakukan hobi yang mereka sukai. Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan seseorang tidak hanya ditentukan oleh usia, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti budaya, kesehatan, dan situasi ekonomi. Selain itu, Penelitian oleh Yan dkk. tahun 2024 menegaskan bahwa dukungan sosial, resiliensi, dan rasa syukur merupakan faktor utama yang berperan dalam memprediksi kebahagiaan, serta menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Perceived social support (friends) dalam penelitian oleh Perwira Dara, dkk tahun 2024 diketahui pernah berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan antara psychological well-being dengan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Keberadaan dukungan sosial dari teman-teman membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan di masa transisi perkuliahan, sehingga kesejahteraan psikologis yang baik semakin mendorong keberhasilan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh dari *gratitude* terhadap *happiness* yang

dimoderatori oleh variabel *perceived social support*. Penelitian ini penting dilakukan karena rasa syukur (*gratitude*) telah terbukti sebelumnya memiliki peran positif dalam meningkatkan kebahagiaan, namun pengaruh tersebut dapat bervariasi tergantung pada adanya dukungan sosial yang dirasakan individu. Dukungan sosial, terutama yang bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, maupun komunitas, dapat memperkuat dampak positif rasa syukur terhadap kebahagiaan dengan memberikan rasa diterima, dipahami, serta menumbuhkan perasaan memiliki. Dalam konteks komunitas virtual seperti Komunitas Ramah-Ramah, interaksi yang penuh dukungan dapat menjadi faktor pelengkap yang semakin memperkuat hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana peran dukungan sosial memperkuat hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan, khususnya pada anggota komunitas daring. Tujuan akhirnya adalah untuk memberikan wawasan bagi pengembangan intervensi atau program yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu dengan mendorong rasa syukur dan memperkuat dukungan sosial.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena ingin mengetahui faktor-faktor pendukung dari kebahagiaan yang didasarkan pada dukungan emosional. Selain itu, studi ini diharapkan mampu menyajikan pemahaman mengenai cara meningkatkan kesejahteraan melalui sikap positif dalam interaksi sosial. Dengan menjadikan *perceived social support* sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara *gratitude* dan *happiness* penelitian ini dapat mengungkapkan potensi tersebut sebagai pengembangan intervensi berbasis komunitas yang memberi tempat untuk selalu bersyukur. Maka dari itu, penulis bermaksud melakukan penelitian guna mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *gratitude* terhadap *happiness* yang dimoderatori oleh *perceived social support* pada Komunitas Ramah-Ramah. Sehingga, penulis mengangkat judul penelitian ini **“PERAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI MODERATOR DALAM PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP *HAPPINESS* PADA KOMUNITAS RAMAH-RAMAH”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah yang akan disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat pengaruh antara *gratitude* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-Ramah?
- 2) Apakah terdapat pengaruh antara *perceived social support* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-Ramah?
- 3) Apakah *perceived social support* dapat memoderatori pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-Ramah?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Memberikan bukti empiris mengenai pengaruh antara *gratitude* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-Ramah
- 2) Memberikan bukti empiris mengenai pengaruh antara *perceived social support* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-Ramah
- 3) Memberikan bukti empiris mengenai *perceived social support* dapat memoderatori pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada anggota Komunitas Ramah-ramah

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis tentang kebahagiaan dengan menunjukkan peran *gratitude* dalam meningkatkan *happiness*, yang diperkuat atau diperlemah oleh *perceived social support*. Penelitian ini akan menambah bukti empiris bahwa rasa syukur dan dukungan sosial yang dirasakan merupakan faktor penting dalam menciptakan kebahagiaan yang optimal. Selain itu, penelitian ini dapat menyempurnakan model psikologis tentang kebahagiaan dalam konteks daring, mengingat hubungan antara *gratitude*, *happiness*, dan *perceived social support* sebagian besar masih lebih banyak diteliti dalam interaksi langsung di lingkungan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kerangka konseptual agar lebih sesuai dengan perkembangan era digital, serta menambah perspektif baru mengenai pengaruh dukungan sosial virtual terhadap hubungan antara *gratitude* dan *happiness*.

Kegunaan Praktis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana rasa syukur dan dukungan sosial dalam komunitas daring dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini juga bermanfaat bagi psikolog, konselor, atau fasilitator komunitas yang tertarik melakukan intervensi berbasis daring dengan menciptakan ruang interaksi sosial yang mendorong terbentuknya rasa syukur dan memperkuat dukungan sosial, sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan anggotanya. Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada komunitas media sosial lainnya, dan pendekatan serupa dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan *online* yang positif, yang mampu menunjang kebahagiaan individu. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi Komunitas Ramah-Ramah, tetapi juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan komunitas daring lainnya yang berorientasi pada peningkatan kebahagiaan anggotanya.

