

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Dalam psikologi, terdapat fenomena yang menarik yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, yakni penggunaan *second account* Instagram oleh individu untuk mengekspresikan berbagai hal dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *second account* ini tidak hanya menjadi wadah untuk ekspresi, tetapi juga menjadi cermin dari kebahagiaan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh individu dalam menuju fase dewasa. Fenomena ini dapat dihubungkan dengan konsep Subjective Well-Being, yakni keseluruhan evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap kehidupan dan keadaan emosionalnya sendiri. Dengan memiliki *second account*, individu dapat dengan bebas mengekspresikan berbagai aspek dari kehidupan mereka. Oleh karena itu, pemahaman terhadap fenomena ini menjadi penting dalam konteks kesejahteraan psikologis individu, karena penggunaan *second account* dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana individu mengevaluasi dan mengekspresikan diri mereka dalam lingkungan digital.

Menurut Diener (sebagaimana dikutip dalam Khairudin, K., & Mukhlis, M., 2019), *Subjective Well-Being* (kebahagiaan subjektif) adalah sebuah teori yang mengkaji evaluasi terhadap peristiwa atau pengalaman dalam kehidupan. Ini melibatkan proses afektif (emosional) dan kognitif (pikiran) yang aktif dalam menentukan bagaimana informasi tersebut diatur. Evaluasi kognitif dilakukan ketika seseorang secara sadar mengevaluasi dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau melakukan penilaian evaluatif terhadap aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan dalam pekerjaan, minat, dan hubungan. Reaksi afektif dalam *Subjective Well-Being* (SWB) merujuk pada respons individu terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidup yang melibatkan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Konsep ini mencakup cara individu menilai kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka sendiri, baik dari perspektif emosional, kognitif, maupun evaluatif.

Menurut Diener (1985), *Subjective Well-Being* adalah hasil evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik secara kognitif maupun afektif. Evaluasi ini didasarkan pada penilaian pribadi individu dan bukan berdasarkan penilaian orang lain (Baumgardner & Crothres, 2009). Namun, dalam realitasnya, kebahagiaan remaja sering kali dipengaruhi oleh penilaian orang lain. Faktor-faktor seperti karakteristik perkembangan dan psikologis remaja, akses terhadap internet, dan harapan yang dimiliki oleh remaja dapat

memengaruhi hal tersebut. Kesejahteraan psikologis yang penting bagi mahasiswa dapat membantu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, termasuk menghadapi ujaran kebencian. Menurut penelitian oleh Lubis dan Agustini (2018), banyak individu yang mengalami masalah psikologis yang ditandai oleh munculnya emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan kehampaan, serta merasa kehilangan tujuan hidup. Hasil penelitian oleh Awaliyah dan Listyandini (2017) menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* mahasiswa dipengaruhi oleh penerimaan diri dan pengendalian diri dari lingkungan. Selain itu, kemampuan dalam menyelesaikan masalah juga menjadi faktor penting, seperti kemampuan belajar dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Zhang dkk., 2020).

Adanya Penelitian yang dilakukan oleh Diener, disebutkan bahwa ia mendapatkan definisi terhadap seseorang yang mempunyai *Subjective Well-Being* yang tinggi maka ia akan memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi yang menyebabkan nantinya mereka dapat meningkatkan suatu keterampilan sosialnya, penampilan fisikpun bisa jadi suatu hal yang menjadi penunjang dan agar dapat mencapai suatu cita-cita yang ingin dicapai nantinya. Selain itu Diener dan tamir mengemukakan bahwa Seseorang yang mempunyai stadium Kesejahteraan Psikologis yang tinggi akan mengira lebih PD (yakin diri), bisa mengasuh koneksi sosial tambah lebih dedikasi, beiring menyinggirkan performansi pekerjaan yang lebih dedikasi pula. Seseorang yang bagian dalam suatu ihwal yang penuh tambah suatu tekanan, kelas yang mempunyai stadium Kesejahteraan Psikologis yang tinggi mampu mengerjakan asuatu daptasi dan coping yang lebih sehat terhadap suatu situasi sehingga nantinya berikhtiar akan menikmati acara yang lebih dedikasi berusul sebelumnya.

Pada era globalisasi yang disertai dengan kemajuan teknologi yang pesat, kebutuhan akses informasi telah meluas dengan berbagai cara yang beragam. Internet kini menjadi unsur yang tidak dapat diabaikan oleh setiap individu, terutama dalam era digital di mana media sosial dan internet menjadi alat utama untuk mengakses berbagai kepentingan manusia. Kehadiran internet di Indonesia memerlukan inovasi yang konsisten agar dapat terus meningkatkan kualitasnya dan tidak tertinggal oleh negara-negara maju di sekitarnya. Internet memainkan peran kunci dalam aspek-aspek kehidupan manusia, seperti sosial, ekonomi, dan politik, tanpa memandang status sosial, ekonomi, usia, atau gender. Data survei terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai

78,19%, atau sekitar 215.626.156 jiwa dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa. Ketua Umum APJII mencatat peningkatan penetrasi internet sebesar 1,17 persen, yang salah satu penyebabnya adalah adaptasi masyarakat terhadap pandemi COVID-19 dengan lebih banyak menggunakan work from home daripada tatap muka langsung (Muhammad Arif, 2023).

Peningkatan penggunaan internet ini juga didukung oleh data survei dari We Are Social pada tahun 2023, yang mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada awal tahun tersebut mencapai 212,9 juta. Angka ini menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dibandingkan dengan periode yang sama tahun sebelumnya. Dengan jumlah pengguna internet yang terus meningkat, penggunaan media sosial di Indonesia juga semakin meluas. Hal ini membuka peluang besar untuk memanfaatkan potensi media sosial tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi kegiatan, informasi terkini, forum diskusi, dan dukungan bagi berbagai bisnis. Dengan multifungsinya, penggunaan media sosial menimbulkan pertanyaan-pertanyaan strategis terkait dengan cara optimal memanfaatkannya dalam berbagai aspek masyarakat, termasuk sosialisasi, pembelajaran, politik, dan pemasaran guna mencapai hasil yang lebih efektif.

Dalam penelitiannya, Dijk (dalam Putri dkk., 2016) mengungkapkan bahwa media sosial merupakan platform yang difokuskan pada eksistensi pengguna, memungkinkan mereka berinteraksi dan berkolaborasi. Media sosial dapat dianggap sebagai sarana online yang menghubungkan pengguna satu sama lain serta membentuk ikatan sosial. Fungsi penting media sosial adalah sebagai wadah untuk mengekspresikan diri bagi pengguna. Media sosial juga mengundang partisipasi aktif dengan memberikan umpan balik terbuka, komentar, dan informasi secara instan tanpa batasan waktu dan ruang. Hasil penelitian Kusuma dan Yuniardi (2019) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being* individu, dengan menginspirasi mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Melalui postingan dan cerita di Instagram, individu dapat mendapatkan wawasan nilai-nilai kehidupan dan spiritualitas yang dapat memperbaiki pandangan hidup mereka. Selain itu, media sosial juga berperan dalam memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat untuk pengguna dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Hugh Ross dan Andrew Rivers dari University of Chester yang menemukan bahwa penggunaan media sosial

dapat meningkatkan *Subjective Well-Being*, terutama bagi mereka yang merasa kesepian atau memiliki sedikit interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Media sosial yang digunakan oleh berbagai orang pada saat ini tentunya memiliki berbagai jenis yang beragam, memiliki fungsi, fitur, serta cara penggunaan yang berbeda. Walaupun beberapa memiliki kesamaan fungsi dan fitur, pasti diantaranya memiliki keunikan serta keutamaan yang berbeda. Di era begitu beragamnya media sosial, seperti Instagram, tiktok, youtube, twitter, dan media sosial lain yang sejenis, menurut laporan data dari We Are Social dan Hootsuite terbaru, daftar platform media sosial dengan jumlah pengguna aktif terbanyak pada tahun 2023 adalah Facebook yang berada di peringkat pertama dengan mencapai 2,9 miliar pengguna per Januari 2023, disusul oleh platform Youtube dengan pengguna aktif 2,2 miliar, sedangkan Instagram dan WhatsApp tercatat memiliki jumlah pengguna aktif yang seimbang dengan mencapai 2 Miliar penggunaannya. Adapun data pendukung lain pengguna Instagram Republik Indonesia menjadi menempati posisi terbesar keempat di dunia pada awal 2023, dengan 89,15 Juta pengguna Instagram berada di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh Innova (2016) menyebutkan bahwa media sosial Instagram adalah media sosial yang digunakan sebagai tempat menyebarkan dan berbagi informasi, berinteraksi, serta dapat mengenal lebih dekat dengan pengguna lainnya. Fakta di lapangan yang didapat dari pengamatan, para pengguna media sosial Instagram memiliki lebih dari satu akun utama Instagram mereka. Hal ini disebabkan salah satu alasannya bahwa pada akun Instagram utama sebagian besar pengguna memiliki keterbatasan berekspresi dan enggan untuk bebas berbagi cerita, kegiatan, maupun keluhan yang saat itu mereka sedang alami. Namun, hal itu tidak menutup fakta bahwa tidak sedikit juga ada pengguna lain yang merasa nyaman dengan berbagi konten tanpa adanya filter untuk beberapa situasi kondisi pada akun Instagram utamanya sehingga bisa menimbulkan respon yang kurang bisa diterima oleh pengguna. Memiliki akun Instagram membuat para penggunanya selalu berusaha untuk menampilkan sisi terbaik pada story maupun feeds Instagram mereka. Hal tersebut mampu untuk membuat penggunanya memanipulasi diri mereka untuk agar tetap terlihat baik sempurna di hadapan pengguna lainnya, namun pengguna Instagram tidak akan selalu bisa secara konsisten terus-menerus menampilkan sesuatu yang layak dan sempurna (*worth it*) untuk di unggah, hal tersebut membuat para pengguna memiliki keinginan untuk membuat akun Instagram kedua atau yang lebih dikenal dengan (*Secound account*) agar lebih bebas untuk

mengunggah apapun yang mereka inginkan tanpa memikirkan konsekuensi atau feedback yang akan mereka dapatkan setelahnya.

Palfrey dan Gasser, (dalam Fahrimal, Y. 2018) " Zaman Internet, di mana Digital Natives tumbuh, sedang mendorong pergeseran besar dalam pengertian membangun dan mengelola identitas seseorang". Era internet telah menciptakan transformasi dalam konsep membangun dan mengelola identitas manusia ketika berinteraksi di dunia siber. Konsep *multiple account* ini juga akhirnya melahirkan multiple identitas, dengan pengguna yang memiliki dua akun yang dibagi untuk menampilkan diri dengan keaslian, sementara akun lainnya mengekspresikan citra diri ideal yang ingin dibangun. Akun yang lebih fokus pada citra diri ini seringkali menampilkan foto atau video yang ditujukan untuk mendapatkan banyak likes dan komentar. Oleh karena itu, mereka berhati-hati dalam mengunggah konten, baik foto maupun video, serta memilih kata-kata yang sesuai sebagai caption. Sementara di akun lain yang mereka jadikan akun "kebebasan" itu adalah karena adanya ketakutan atau untuk menjaga kewarasan mereka atas dasar ingin bebas memposting segala hal.

Aktivitas *di Second Account* ini cenderung berpusat pada kehidupan mereka, tetapi mereka cenderung ingin melibatkan followers yang ada dan tidak menghilangkan kemungkinan untuk terlibat dalam kegiatan bersama, misalnya menceritakan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, curhat, saling mendukung satu-sama lain, membagikan hal-hal yang mereka sukai misalnya dari membahas suatu isu yang sensitive hingga memposting idol atau artis yang mereka sukai, bahkan untuk membagikan kisah-kisah sedih sederhana yang terjadi di kehidupan mereka, membagikan *quotes* yang sedang *relate* dan berbagai kegiatan lainnya tanpa adanya rasa cemas akan dijudge karena memiliki "teman" atau followers yang berpandangan sama sebagaimana halnya tujuan akun itu dibuat. Selain itu, dengan adanya akun ini pengguna memiliki keuntungan untuk bisa tetap berkomunikasi maupun hanya memberi kabar dengan menonton *story* atau postingan Instagram dengan teman lama ataupun teman dekat tetapi jauh keberadaannya. Fenomena *Second Account* ini dikenal cukup luas dan dari berbagai kalangan usia, hal ini dibuktikan bahwa fenomena pengguna atau pengguna *Second Account* ini terjadi di berbagai negara internasional.



Ada berbagai macam alasan mengapa mahasiswa menggunakan akun ini dibanding akun utamanya. Salah satu alasan kuat diantaranya karena pada usia ini mereka mengalami fase mengeksplorasi identitas untuk menjelajahi atau mengekspresikan berbagai aspek dari identitas mereka yang mungkin tidak sepenuhnya terwakili di akun utama mereka. Alasan ini sejalan dengan Teori Perkembangan Erikson mengenai teori (*Identity vs Role Confusion*) menurutnya dalam teori ini periode usia remaja dan dewasa ditandai oleh konflik antara pengembangan identitas dan kebingungan identitas. Mahasiswa sedang mencari identitas dan mengeksplorasi hubungan yang erat kaitannya dengan perkembangan emosi, seksual, dan pengekspresian diri.

Identitas ganda ini juga dijelaskan dari Teori yang diperkenalkan oleh Erving Goffman pada tahun 1959 melalui karyanya berjudul "*The Presentation of Self in Everyday Life*." Konsep ini menjelaskan bahwa individu dalam kehidupannya mengelola dua panggung, yaitu panggung depan (*front stage*) dan panggung belakang (*backstage*). Ketika berinteraksi, seseorang memilih peran yang akan dimainkan. Panggung depan adalah gambaran yang ditampilkan saat berinteraksi dengan orang lain atau dalam kelompok sosial, sementara panggung belakang adalah tempat di mana identitas personal disembunyikan (Nasrullah, 2016). Dengan perkembangan teknologi, interaksi sosial manusia mengalami transformasi. Individu sekarang dapat berinteraksi atau berkomunikasi melalui media digital, yang dikenal sebagai *computer-mediated communication* (CMC). Dalam konteks teori Goffman, pengguna media digital juga berperan dalam ranah CMC, memilih dan menampilkan peran mereka. Aktivitas mereka di *Second Account* ini Akun yang menjadi sumber kebebasan mereka ini kemudian akan berpengaruh pada *Subjective Well-Being*.

Berdasarkan penelitian Kang and Wei (2020), akun kedua merujuk pada akun yang digunakan pengguna untuk berbagi konten di luar akun utama dan umumnya digunakan untuk menjalin hubungan sosial dengan pengguna lain. Pada akun kedua, pengguna memiliki kendali atas siapa yang diizinkan mengikuti akun tersebut, dan pengguna akun kedua umumnya menyembunyikan identitas asli mereka dari pengguna Instagram lainnya. Seperti yang disampaikan oleh peneliti Rahma Hidayati dan Irwansyah (2021), sebagai pengguna informasi, pengguna memiliki kemampuan untuk mengontrol informasi pribadi yang mereka miliki. Proses pengungkapan dan penyembunyian informasi pribadi dapat berubah dan tergantung pada aturan yang

mengatur tingkat aksesibilitas. Adanya akun kedua biasanya disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri pengguna untuk mengunggah foto atau video di akun utama mereka.

Fenomena menarik ini telah berjalan dari beberapa tahun terakhir hingga saat ini, dengan dilengkapi serta didukung oleh beberapa data yang sebelumnya telah dijabarkan. Fenomena ini semakin terkenal di kalangan pengguna media sosial Instagram bahkan sudah meluas ke beberapa aplikasi media sosial lainnya. Fenomena ini dinamakan *second account* oleh mayoritas pengguna media sosial, baik Instagram, tiktok, maupun twitter. Second Account ini atau biasa disebut dengan akun kedua merupakan akun yang mana banyak penggunanya mampu dan ingin dapat sesuka hati dalam berekspresi mengenai kehidupan dan tentang siapa dirinya. Hal ini tentu ada karena mereka memiliki tujuan tertentu atau kepentingan khusus yang mereka tidak nyaman lakukan di akun utama mereka.

Menurut pengamatan, rata-rata yang memiliki *second account* Instagram ini dan melakukan hal tersebut banyaknya Wanita. Sebenarnya, hal ini berkaitan erat dengan hasil yang didapatkan oleh mereka dalam menggunakan media sosial. Beberapa feedback yang mereka dapatkan sebelum mereka melakukan hal tersebut dapat menjadi pertimbangan kuat untuk mereka membuat *second account* ini. Adanya fenomena ini dapat menghasilkan berbagai perspektif yang berbeda dan menghasilkan banyak hal baru yang dikeluarkan maupun didapatkan oleh setiap orang dalam menggunakan *second account*nya, tentunya hal ini tidak bisa disama-ratakan apalagi disbanding-bandingkan. Kehidupan yang mereka bagikan, kegiatan yang mereka lakukan, pikiran, perasaan, emosi yang mereka ungkapkan akan lebih bebas karena pengguna *second account* Instagram ini biasanya membatasi *followers* yang boleh mengikuti akun tersebut, biasanya pengikut yang diperbolehkan adalah orang-orang terdekatnya, orang yang dipercayai atau orang yang mereka pikir memiliki kadar sifat judgemental yang lebih kecil dibanding dengan orang lain. Sehingga, individu tersebut lebih bebas dan berani mengekspresikan, berbagi pencapaian, kegiatan, maupun tak jarang membagikan dan menuangkan emosi serta pikiran maupun statement tertentu yang terjadi pada diri mereka saat itu karena mereka lebih merasa nyaman dan aman.

Fenomena *second account* Instagram ini tidak hanya berada pada negara Indonesia, faktanya berdasarkan penelitian fenomena ini telah meluas dan banyak bermunculan di Negara lain khususnya negara maju, yaitu Amerika Serikat. Fenomena *second account* atau di luar negeri seperti Amerika, lebih populer dengan sebutan *finsta*

(*fake Instagram*). Finsta seringkali digunakan oleh remaja untuk melepaskan dirinya dari tekanan untuk terus menampilkan foto serta profil yang sempurna (Orlando, 2018, <http://theconversation.com/>). Finsta ini muncul salah satunya disebabkan seseorang telah mencapai titik jenuhnya akibat suatu ‘Tekanan’ untuk selalu terus menampilkan sisi terbaik dari seseorang, akhirnya beberapa orang pun mencari jalan yang lain untuk menampilkan ‘sisi lain’ tentang dirinya di Instagram.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pringle (2017) menyebutkan bahwa *second account* dapat digunakan untuk mengungkapkan diri seseorang yang sesungguhnya tanpa keinginan untuk terlihat sempurna (<https://www.cbc.ca/>)

Selama menjadi mahasiswa penting bagi individu untuk memiliki *Subjective Well-Being* yang memadai agar mereka dapat menghadapi tantangan yang ada dalam diri mereka dan di lingkungan sekitar dengan baik. Secara umum, pengguna akun kedua di Instagram membutuhkan *Subjective Well-Being* agar mereka dapat mengekspresikan diri dengan bebas. Tentunya, hal ini akan memengaruhi cara mereka menggunakan akun media sosial Instagram kedua milik mereka. Sehingga saya merasa, fenomena diatas dekat sekali dengan keseharian saya baik menjadi pengamat dilingkungan sekitar maupun menjadi pelaku pengguna media sosial Instagram itu sendiri. Pengamatan yang dilakukan karena saya banyak mengikuti *second account* mahasiswa UIN Fakultas Psikologi, menurut pengamatan, banyak sekali perbedaan mereka saat memposting konten di akun utama dan *second account*, misalnya dengan tidak memakai hijab untuk Wanita, posting video template viral, unggahan gambar privasi chatting dan komunikasi dengan orang lain dan masih banyak lagi yang sangat jarang mereka posting di akun utama.

Penelitian ini menggunakan langkah awal yaitu selain menggunakan studi literatur sebagai bahan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan survei awal yang berfungsi untuk mengetahui gambaran awal dari *Subjective Well-Being* pada pengguna *second account* Instagram. Peneliti melakukan survei kepada 20 responden yang berusia sekitar 18-24 tahun yang mengambil sampel Mahasiswa UIN Bandung Fakultas Psikologi sebagai pengguna *second account* Instagram. Peneliti membuat rancangan survei awal yang berisi pertanyaan terbuka dan tertutup, tetapi untuk kuantitasnya pertanyaan terbuka lebih mendominasi karena peneliti ingin melihat gambaran secara mendetail mengenai gambaran *Subjective Well-Being* pada pengguna. Survei ini disebarluaskan secara online melalui alat media google form. Survei awal ini dilakukan pada 27 April 2023. Survei awal ini mengangkat beberapa pertanyaan yang menjadi pengukuran variabel, berikut



diantaranya seperti alasan mengapa kamu memiliki lebih dari 1 akun instagram? Seberapa sering aktif di second akun tersebut, apakah memiliki *second account* instagram mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup tersendiri? Hal apa saja mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup dirimu saat menggunakan sosial media instagram? Serta dampak sosial media *second account* Instagram kepada kehidupan subjek.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa seluruh responden 100% memiliki lebih dari 1 akun Instagram. Kontribusi keaktifan mereka dalam menggunakan *second account* Instagram berdasarkan data gambar dibawah menunjukkan 27,6% nya sangat sering dan sekitar 41,4% nya menjawab sering, hal ini bila ditotalkan sudah mencapai lebih dari 68% subjek mengaku aktif di Instagram *second account* mereka.

Mahasiswa juga memiliki alasan bervariasi jika ditanya terkait mengapa memiliki *second account*, apakah hal itu mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka, dampak yang mereka alami, dan apa saja hal yang sekiranya membuat mereka Bahagia dan merasakan kepuasan hidup terutama saat berada di sosial media Instagram. Alasan mereka untuk membuat *second account* ini sangat bervariasi, tetapi rata-rata jawaban mereka adalah agar lebih bebas berekspresi, kenyamanan, dan agar tidak dijudge atas postingan yang mereka buat. Berikut beberapa respon diantaranya, ketika memiliki sec acc, mereka lebih menganggap hal itu sebagai kenyamanan dan lebih seru karena dapat lebih bebas mengekspresikan diri karena menurut mereka akun utama adalah tempat mereka melakukan self-branding, upload konten pekerjaan, sedangkan *second account* sebagai tempat menyimpan banyak memori, kehidupan pribadi, Mereka juga memberikan alasan kenyamanan dan kesenangan mereka karena di second account khusus untuk teman dekat saja serta bisa memposting apapun sesuka hati mereka, mereka juga lebih merasa aman saat memposting. Tidak seperti di akun utama banyak orang yang tidak mengenal mereka, sehingga mereka kurang aktif disana hanya posting sesekali. Dengan adanya fakta jawaban subjek-subjek ini, memberikan bukti jika dengan adanya *second account* para mahasiswa ini lebih leluasa dalam mengekspresikan apa yang mereka sukai tanpa adanya rasa takut bahwa mereka akan dihujat oleh orang lain, karena mereka lebih memfilter siapa saja yang boleh mengikuti akun mereka tersebut dan tidak asal memilih orang yang mereka kurang kenal.

Terdapat fakta menarik dari para pengguna *second account* ini menurut pengamatan, karena peneliti juga memiliki *second account*, hampir 90% *second account*

Instagram peneliti tidak menggunakan nama asli mereka dan tidak menunjukkan identitas asli mereka. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh banyaknya alasan tapi bila berkaca dengan data diatas untuk kenyamanan bahwa mereka jadi lebih bebas berekspresi, tanpa adanya rasa cemas yang menghantui. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa, *Subjective Well-Being* adalah suatu kondisi individu mengenai kepuasan terkait diri dan hal-hal yang ia dapatkan dalam kehidupannya dan merasa bahwa ia berhak memiliki sebuah kebahagiaan dalam kehidupannya dan bisa menjalani keidupan dengan baik.

Pertanyaan selanjutnya saat mereka ditanya apakah memiliki *second account* itu memberikan pengaruh kebahagiaan dan kepuasan hidup, rata-rata subjek setuju dengan alasan yang bervariasi, diantaranya mereka setuju karena mereka orangnya tidak dapat memendam apapun, harus ada tempat cerita serta mengekspresikan diri dan salah satu wadah mereka untuk bercerita dengan memiliki *second account* tanpa merasa takut dan malu, privasi lebih terjaga, serta merasa lebih aman jadi ada kepuasan dari diri sendiri kata mereka. Hal itu sejalan dengan teori yang telah dipaparkan sebelumnya.

Ketika terdapat bahasan mengenai adakah dampak yang diberikan dalam memiliki *second account* kedalam kehidupan, kebanyakan mereka menjawab iya, tetapi ada salah satu jawaban yang menyadarkan peneliti bahwa memiliki *second account* ini tentu mempunyai pengaruh negative, ada beberapa respon yang mengatakan mereka lebih Bahagia karena bebas mau posting apapun tetapi juga terkadang sedih karena melihat kehidupan orang lain lebih bebas, enak, dan sempurna

Berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Diener, Oishi, & Lucas (2015), *Subjective Well-Being* merupakan suatu gambaran yang luas dan mengacu pada semua hal mengenai evaluasi dari sebuah kehidupan seseorang atau berdasarkan pengalaman emosionalnya, yang biasanya terdiri dari kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negative. Hasilnya saat ditanya apakah memiliki *second account* memberikan afek positif dan afek negative didalam kehidupan mereka, 18 diantaranya menyebutkan bahwa mendapatkan afek positif dengan beragam alasan, berikut salah satu alasan, seperti afek positif yang didapat merasa lebih nyaman dan aman saat berbagi informasi, mendapat feedback positif saat posting sesuatu, dapat bersilaturahmi dengan teman lama untuk afek negatifnya saat mereka merasa oversharing dan membuat followers risih. Tetapi ia langsung menegaskan bahwa ini akun privasinya dan sesuka dia ingin posting apapun. Afek negative lain yang paling sering dibahas adalah saat melihat pencapaian orang lain,

feedback dari orang lain tidak sesuai yg diharapkan, saat melihat kehidupan orang lain lebih menyenangkan dibanding hidup mereka.

Hal terakhir perihal mengenai pembahasan hal-hal apa saja yang membuat mereka merasa bahagia dan merasakan kepuasan hidup saat bermain sosial media Instagram terutama di *second account* mereka, tentu jawabannya bervariasi, tetapi yang sesuai dengan teori-teori yang dipaparkan sebelumnya bahwa adanya keterkaitan antara evaluasi eksternal terhadap *Subjective Well-Being* seseorang, hasil studi awal memberikan jawaban yang sejalan, dengan adanya pengakuan Eksistensi & validasi eksternal atau dari orang lain, melihat postingan diapresiasi oleh orang lain, feedback positif untuk suatu konten yang dibuat, konten orang lain yang menghibur atau insightful, serta influencer/teman yang memberikan pengaruh positif saat terdapat masalah di kehidupan nyata. Semua hal itu menurut mereka merupakan hal yang dapat berpengaruh dalam kebahagiaan dan kepuasan hidup saat menggunakan sosial media instagram Hal ini memperkuat alasan bukti mengapa evaluasi atau feedback dari luar atau lingkungan mempengaruhi *Subjective Well-Being* seseorang. Dan hasil studi awal ini menunjukkan bahwa apa yang seseorang lakukan di *second account* mereka adalah sebagai sebuah bentuk untuk usaha mereka agar lebih Bahagia dan sedikit sekali responden yang merasa tertekan atau merasakan afek negative karena menggunakan *second account*.

Peneliti juga melakukan survei untuk mendapatkan gambaran utama pada pengguna *second account* Instagram, apakah mereka merasa tentram dan nyaman atau gelisah saat memiliki dan menggunakan *second account* Instagram secara berkala. Dalam penelian tersebut, peneliti memiliki hasil data berupa presentase, dapat diketahui dari 20 responden, 97 % nya mencakup 19 responden merasa nyaman dengan menggunakan *second account* di Instagram, sisanya 3% mencakup 1 responden merasakan kegelisahan atau tidak merasakan apapun saat menggunakan *second account* di Instagram. Respon dalam studi awal yang masuk kedalam kategori *Subjective Well-Being* adalah mereka menyebutkan bahwa saat mereka lebih bebas berekspresi, mendapatkan feedback positif, pengakuan eksistensi dan validasi dari eksternal atau lingkungan mengenai konten yang mereka buat, wadah untuk menceritakan keluh kesah dan kehidupan mereka. Hal ini juga menjadi bagian dari *coping stress* mereka, saat respon mereka melihat adanya konten yang positif vibes, memberikan insight, memiliki sisi humor saat mereka dilanda suatu masalah mereka menjadi lebih baik, dampak terhadap relasi mereka terjaga terutama seringnya berkomunikasi dengan teman lama, adanya *coping stress* mereka saat

membutuhkan wadah cerita yang mereka tidak tahu harus kemana akhirnya mereka memilih untuk bercerita di *second account* mereka. Hal ini menunjukkan bahwa studi awal yang dilakukan menghasilkan suatu fakta pengaruh yang sejalan dengan teori-teori *Subjective Well-Being* dan *coping stress* dalam memiliki *second account*.

Penelitian yang dilakukan menghasilkan beberapa data yang menjadi suatu fakta penelitian yang lebih luas terkait fakta bahwa di Indonesia dengan berbagai macamnya sosial media sebagai tanda adaptasi kemajuan teknologi, aplikasi media sosial terutama Instagram mempunyai fakta perilaku mencemooh orang lain tanpa sebab tertentu atau lebih dikenal dengan sifat judgemental. Tak heran perilaku tersebut membuat banyak orang merasakan afek negative pada dirinya, diantaranya merasa kurang percaya diri sehingga tak jarang perilaku membandingkan diri dengan orang lain.

Fakta ini kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Emeraldin, dkk (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai *second account* Instagram disebabkan adanya rasa ketidaknyamanan atau kurang percaya diri saat menggunakan akun utama pada Instagram mereka. Para subjek peneliti mengaku bahwa mereka tidak memiliki keberanian untuk memposting atau membagikan cerita secara keseluruhan seperti apa yang ada di *second account* ke akun utama mereka. Alasannya, hal itu bisa mengubah citra diri dan bisa mengundang peluang banyaknya cemoohan yang mereka akan terima. Oleh karena itu, salah satu alasan individu memilih untuk membuat *second account* Instagram adalah untuk mengurangi afek negatif atau mengurangi hal-hal kurang baik, terkadang diri mereka tidak dapat mentolerir serta memfilter hal tersebut yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan terhadap evaluasi kehidupan mereka sendiri.

Selain itu, *Subjective Well-Being* seorang individu dapat dilihat ketika ia memiliki kepuasan tersendiri akan kehidupannya, optimis menjalani hidup, dan Bahagia. Namun Ketika seseorang individu memiliki *Subjective Well-Being* yang rendah mereka akan cenderung sering merasakan kecemasan, kecewa, sedih, dan mudah emosi. Hal ini bisa memberikan suatu kesimpulan bahwa orang yang memiliki *Subjective Well-Being* dapat merasa optimis dan tangguh untuk menghadapi masalahnya walaupun disituasi yang sangat sulit sekalipun.

Fakta dan penelitian yang telah dijabarkan menghasilkan sebuah fenomena *Subjective Well-Being* erat kaitannya dengan *coping stress*. Hubungan ini diperkuat

dengan adanya hasil studi yang dilakukan Diponegoro (dalam Wati, 2015) Peran stress management bagi *Subjective Well-Being* yang menyatakan bahwa *coping stress* dianggap sebagai salah satu factor yang mampu meningkatkan *Subjective Well-Being*. Selanjutnya, menurut Cohen dan Lazarus (dalam Wati, 2015), efektivitas coping tergantung dari keberhasilan tugas coping yang harus dipenuhi oleh individu tersebut. Setelah dapat memenuhi fungsi tersebut, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif, jadi individu tersebut dapat menerima dan menilai lingkungannya, dirinya, serta kondisi gangguan yang diterimanya dengan positif karena ia telah memiliki kesejahteraan dan kepuasan hidup yang baik.

Fleishman (1984) menyebutkan bahwa ia menekankan bahwa adanya perilaku coping disebut sebagai aspek yang penting dalam suatu proses stress. Coping stress ini mencakup baik perilaku overt (perilaku terbuka) dan covert (perilaku tertutup) yang dilakukan dengan tujuan untuk mereduksi atau mengurangi distress psikologi atau suatu keadaan yang biasanya sangat menekan individu. Misalnya untuk fenomena ini, adalah dengan membagikan cerita sedih di story Instagram entah berbentuk video atau tulisan, melihat video-video lama di yang lucu yang mereka posting di akun Instagram mereka, membalas postingan dan memberikan reaksi terhadap postingan teman terdekat mereka, saling bercerita dan bertukar informasi baru, sehingga mereka memiliki persepsi bahwa mereka mampu melewatinya karena mereka tidak sendiri. Hal-hal ini merupakan sebuah upaya pengalihan subjek ketika mereka sedang dalam suasana hati atau kondisi yang kurang baik. Kesejahteraan psikologis dapat dikaitkan dengan para pengguna *second account* Instagram ini, disebabkan adanya kebahagiaan, kenyamanan, dan ketakutan yang bergantung kepada adanya evaluasi mengenai diri pribadinya.

Fenomena pengguna *second account* di Instagram ini bisa disebut sebagai bentuk pelarian sementara dari masalah yang mereka alami di kehidupan nyata. Dampak nya pengguna akan merasa lebih baik setelah mengalihkannya pada kegiatan yang mereka sukai. Tetapi hal ini juga bisa berdampak negative jika pengguna terlalu sering menggunakan sosial media instagramnya. Bahkan sudah menjadi rahasia umum bahwa intensitas penggunaan sosial media terutama Instagram berpengaruh terhadap stress dan depresi, misalnya dengan melihat kehidupan teman dekatnya yang lebih baik, pencapaian akademik lebih walaupun teman sebaya, feedback postingan yang ternyata tak sesuai ekspektasi mereka, dan akhirnya merasa bahwa *Subjective Well-Being* mereka tidak tercapai.



Urgensi dalam penelitian yang dilakukan adalah karena ingin mengetahui sejauh mana *Subjective Well-Being* yang dimiliki para remaja yang memiliki *second account* di sosial media Instagram, bagaimana cara mereka dalam menjaga kestabilan *Subjective Well-Being* nya dengan cara yang dinilai benar oleh pengguna. Hal ini tentu menjadi suatu kebaruan dalam suatu penelitian, penggunaan media sosial umumnya dinilai sebagai bentuk negative dalam menyelesaikan suatu permasalahan, hal ini diperkuat dengan saat ini Ketika mereka membuat suatu postingan kegiatan sehari-hari di media sosial, mereka lebih banyak menyebutkan nama *second account*nya dibanding akun utama karena lebih bebas mengekspresikan diri dan berbagi tak kenal waktu, tempat, serta menghindari adanya sifat kritikan public. Alasan lainnya adalah karena ingin mengetahui sejauh mana para remaja yang mulai memasuki fase mahasiswa ini dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam kehidupannya, dan ingin mengetahui bagaimana cara mereka untuk mengalihkan permasalahan sementara.

Pada tahun 1996, Meichenbaum melakukan penelitian yang menyoroti pentingnya mekanisme coping stress. Penelitian ini menunjukkan bahwa Stress Inoculation Training (SIT) adalah metode coping yang sangat efektif dalam membantu seseorang mengelola kondisi eksternal mereka dan mengurangi stres secara signifikan. Jika seseorang tidak mampu mengelola stres dengan cara yang sehat, interaksi dengan orang lain bisa berubah menjadi perilaku kekerasan, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang mereka ciptakan sendiri. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola stres sangat penting dalam menyelesaikan masalah (Suryani, S., 2017).

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping stress sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu. Coping membantu individu beradaptasi dengan berbagai tekanan dan perubahan di sekitarnya. Ketika individu berhasil melakukan coping yang adaptif, kualitas hidupnya meningkat. Sebaliknya, coping yang maladaptif bisa berdampak negatif. Coping stress terdiri dari dua bentuk utama: problem-focused coping, yang berfokus pada penyelesaian masalah, dan emotion-focused coping, yang berfokus pada pengaturan konsekuensi emosional dari situasi yang menimbulkan stres. Menurut penelitian, terdapat delapan jenis coping yang masuk dalam dua kategori besar ini, yaitu menerima tanggung jawab, coping konfrontatif, mencari

dukungan sosial, pemecahan masalah yang direncanakan, pengendalian diri, menghindari, dan menjaga jarak (Lazarus, 1993).

Fenomena maraknya pembuatan akun kedua (*second account*) di media sosial dapat membantu individu mengatasi stres dengan cara menjauhkan diri dari sumber stres, merumuskan pandangan yang lebih positif, dan tetap aktif dalam menjalani visi dan misi hidup untuk melindungi diri dari krisis. Sebagai mahasiswa, saya mengakui bahwa penggunaan *second account* ini menjadi salah satu mekanisme coping saya saat berada di bawah tekanan, baik fisik maupun mental. *Second account* memberikan kenyamanan dan membuat saya merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Saya dapat melihat berbagai informasi dan kehidupan lain di luar sana, sehingga dapat rehat sejenak dan meningkatkan perasaan senang.

Alasan menggunakan Kesejahteraan Psikologis ini karena ingin melihat seberapa bahagiannya orang-orang dibalik pengguna *second account* ini di dalam kehidupan nyata mereka yang tidak sesuai dengan keadaan aslinya. Karena sudah menjadi rahasia umum bahwa sosial media merupakan suatu bentuk kepalsuan yang didalamnya dapat dipalsukannya konsep diri seseorang, pengungkapan impresi diri seseorang yang tidak sesuai dengan jati diri mereka, serta ingin mengetahui cara pemegang *second account* ini ketika ia menghadapi berbagai masalah yang membuatnya merasa sedih, cemas, ataupun tertekan. Istilah lain dengan lebih singkatnya adalah dalam penggambaran kesejahteraan ini adalah cara para penggemar mengungkapkan kepuasan hidupnya seperti apa yang telah dipaparkan sebelumnya.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka perumusan masalah dari penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *coping stres* pada mahasiswa yang memiliki *second account*?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan ingin melihat terkait hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *coping stress* pada mahasiswa yang memiliki *second account* di sosial media.

### **Kegunaan Penelitian**

Hasil Penelitian yang mengangkat terkait topik SWB dan *coping stress* pada mahasiswa yang memiliki *second account* di sosial media Instagram ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

## ***1. Kegunaan Teoretis***

Memberikan kontribusi teoretis dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis, terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif, serta strategi penanganan stres bagi mahasiswa. Di sisi psikologi klinis, penelitian ini akan membantu memperluas pemahaman tentang strategi coping stres yang efektif bagi mahasiswa. Melalui identifikasi strategi coping yang paling efektif, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

### ***Kegunaan Praktis***

#### **a. Bagi Peneliti :**

Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Selain itu, melalui penelitian ini, peneliti akan mendapatkan tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang berharga. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari peneliti sendiri dan dapat disebarkan kepada orang lain di sekitarnya, memberikan manfaat yang lebih luas kepada masyarakat.

#### **b. Bagi Pembaca pada umumnya :**

Penelitian ini bertujuan untuk menambah referensi dan pemahaman mengenai Subjective Well-Being (SWB) dan strategi coping stress pada mahasiswa yang aktif menggunakan second account di media sosial, baik bagi para pengguna secara langsung maupun masyarakat umum. Dengan fokus pada platform Instagram, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga serta menjadi sumber referensi yang relevan terkait SWB mahasiswa yang memiliki second account. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyoroti bahwa memiliki second account dapat menjadi strategi coping stress yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental individu dan wawasan baru untuk penelitian selanjutnya.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG