

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Teknologi internet mengalami perkembangan yang begitu pesat dan telah melahirkan berbagai jenis media sosial seperti Facebook, X (Twitter), Instagram, WhatsApp, YouTube dan media sosial lainnya yang mempunyai karakteristiknya masing-masing (Warpindyastuti & Sulistyawati, 2018). Dilansir dari Katadata (2023) menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke empat pengguna Instagram terbanyak di dunia dan peringkat pertama se asia pasifik. Instagram sendiri merupakan sebuah aplikasi yang termasuk dalam kategori media sosial yang berbasis foto yang dapat memberikan *insight* bagi para penggunanya (Hu *et.al.*, 2014). Interaksi yang terjadi di dalamnya di tuangkan melalui *likes* dan komentar yang diberikan (Atmoko, 2012). Pada pengguna media sosial saat ini intensitas penggunaan dapat memicu terjadinya depresi bagi beberapa kalangan (O' Keeffe & Pearson, 2011).

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat disinyalir menjadi sarana pengungkapan emosi yang dapat menular secara sadar maupun tidak karena dipicu oleh konten yang sama (Handayani & Pratisti, 2018). Menurut survei yang telah dilakukan, Indonesia menduduki peringkat keempat pengguna Instagram terbanyak di dunia dengan pengguna sejumlah 106 juta orang, sedangkan mayoritas pengguna Instagram di Indonesia berusia antara 18 hingga 34 tahun (Katadata, 2023). Saat ini

media sosial Instagram dianggap menjadi sebuah aplikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia khususnya pada kalangan anak muda, termasuk mahasiswa pun juga menggandrungi aplikasi media sosial Instagram (Situmorang & Hayati, 2023). Para mahasiswa yang tinggal di kota besar hingga daerah pun sama-sama turut menggunakan media sosial Instagram dalam kehidupannya. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena mahasiswa pada zaman ini telah identik dengan penggunaan aplikasi Instagram yang penggunaannya pun hampir 24 jam untuk melakukan *update* tentang kehidupan mereka atau hanya sekedar mencari hiburan (Rani, Khoirunisa, & Faristiana, 2018).

Penggunaan media sosial Instagram oleh mahasiswa banyak ditujukan untuk memenuhi kebutuhan sosial yang berkaitan dengan kebutuhan ekspresi dan eksistensi diri agar dapat memenuhi kriteria kepuasan hidup individu (Situmorang & Hayati, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Yesilyurt dan Turhan (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebih justru dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa.

Pada kalangan mahasiswa yang merupakan pengguna Instagram telah ditemukan bahwa tingkatan dari *self-worth* & *self-compassion* yang rendah dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* yang akan membuat individu mengalami permasalahan keberhargaan dan penerimaan diri (Imaniar & Pratisti, 2023).

Permasalahan yang sering kali muncul pada pengguna media sosial adalah berkaitan dengan faktor eksternal (pencapaian diri dan hubungan interpersonal) dan

faktor internal (gangguan emosional dan konsentrasi) (Handayani, 2018). Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki potensi terhadap berbagai emosi positif dan memiliki anggapan bahwa dirinya telah mendapatkan kehidupan yang sangat memuaskan bagi individu tersebut (Kahneman & Deanton, 2010). Seseorang dengan *subjective well-being* yang cenderung lebih tinggi ialah individu yang berpotensi merasakan perasaan bahagia dalam hidupnya (Ariati, 2017).

Subjective Well-being adalah suatu tingkat kepuasan kondisi hidup ditandai dengan tingginya afeksi positif serta tingkat afeksi negatif rendah (Diener, 1985). Hal ini digambarkan sebagai proses yang bersifat penilaian terhadap kehidupan secara keseluruhan, dengan standar ideal yang di miliki (Diener *et al.*, 2018). Proses penilaian terhadap kehidupan diartikan sebagai acuan dalam menilai bagaimana seseorang memaknai kehidupannya berdasarkan kriteria atau standar yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan afeksi (Diener *et al.*, 2018).

Subjective Well-being di bentuk atas aspek kepuasan hidup dari hasil evaluasi kehidupan individu baik secara positif yang meliputi hal yang berkaitan dengan perasaan senang dan bahagia, ataupun evaluasi terhadap afek negatif yang berkaitan dengan amarah maupun kesedihan yang terjadi dalam berbagai peristiwa dalam hidup. Evaluasi tersebut yang memberikan pengaruh dalam terbentuknya tingkat *subjective well-being* (Diener & Ryan, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 & 30 Oktober 2023 kepada 10 orang mahasiswa pengguna Instagram menunjukkan

bahwa tingkat *subjective well-being* yang cukup rendah. Hal ini didapat dari aspek kognitif & afektif, pada aspek kognitif yang berkaitan dengan *life satisfaction* 6 dari 10 mahasiswa menunjukkan bahwa dalam proses evaluasinya terhadap kehidupan dengan kriteria idealnya menunjukkan hal tersebut belum dapat tercapai secara keseluruhan ditandai dengan mayoritas pernyataan bahwa “hidupnya belum sesuai dengan kriteria ideal”. Pada aspek afektif yang berkaitan dengan penerimaan afek positif & negatif, 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan bahwa dalam mengelola perasaan dan pengalaman emosional yang diterima belum memadai ditandai dengan mayoritas pernyataan “konten yang memicu reaksi emosional dapat mempengaruhi timbulnya perasaan senang, sedih, atau amarah yang datang”. Dalam hal ini 7 dari 10 mahasiswa berusaha untuk dapat mewujudkan kriteria *life satisfaction* nya dengan tanpa memikirkan kesejahteraan dirinya, walaupun tindakan tersebut tidak sesuai dengan kriteria pribadinya yang ditandai dengan mayoritas pernyataan “mewujudkan keinginan-keinginan dalam pikiran dapat menjadi sarana *refreshing*”

Menurut Diener (2002) dampak dari rendahnya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa akan menimbulkan permasalahan seperti penurunan kinerja akademik, masalah kesehatan mental & fisik, hingga interaksi sosial yang buruk. Seseorang diharapkan dapat memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi agar dapat memiliki kemampuan mengatur emosi dan penyelesaian masalah yang baik agar terhindar dari berbagai pikiran negatif (Diener & Tay, 2015). Tingkatan dari *subjective well-being* yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam pencapaian akademik dan eksplorasi karir (Victoriana *et al.*, 2023).

Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan negatif, sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan beresiko mengalami depresi (Dewi & Nasywa, 2019). Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila merasa tidak puas dengan kehidupannya, jarang mengalami kebahagiaan dan seringkali mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. (Diener *et al.*, 1997)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mariyati *et al.*, (2023), menggambarkan bahwa terjadi hubungan positif antara tingkat *subjective well-being* dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi. Faktor yang menyumbang pengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* adalah faktor kognitif yakni *life satisfaction* dan *domain satisfaction* yang berkaitan dengan evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap kehidupannya serta domain kehidupan yang dilakukan individu terkait dengan hubungan sosial, hiburan, pekerjaan dan kesehatan fisik serta mental menurut kriteria yang dimiliki (Diener *et al.*, 1999). Berikutnya ada faktor internal yakni kebersyukuran yang merupakan representasi dari isi hati dan emosi negatif individu terkait dengan emosi-emosi positif yang dirasakan (Rulanggi, Fahira, & Novira, 2021).

Menurut Gross (2015) penilaian terhadap afek positif dan negatif, sehubungan dengan ranah regulasi emosi yang utamanya adalah pengelolaan terhadap gejala yang timbul dalam diri seseorang terkait pengelolaan reaksi emosional dalam berbagai situasi.

Gross dan Thompson (2007) menerangkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah langkah yang disadari maupun tidak disadari untuk memperkuat, menjaga, atau mengurangi respons emosional, dengan melakukan kontrol terhadap emosi yang positif atau negatif yang dirasakannya dengan mengurangi atau menambahkannya. Menurut Gratz & Roemer (2004) regulasi emosi merupakan proses kesadaran dan kontrol atas bentuk-bentuk emosi termasuk pemahaman dan penerimaan terhadap emosi yang dialami dan kemampuan untuk mengatur respons terhadap emosi secara adaptif. Hal ini lebih bersifat pada mekanisme yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk menyesuaikan ekspresi emosi dengan lingkungan (Saputri & Sugiariyanti, 2016). Melalui kemampuan mengontrol emosi yang tepat seorang individu akan merasakan kepuasan pada apa yang terjadi dalam kehidupannya (Mariyati *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sebelumnya telah disampaikan maka penelitian ini bertujuan guna mengungkap hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Dapat digunakan sebagai sebuah referensi bagi mahasiswa lainnya dalam penulisan karya ilmiah, sebagai bahan kajian dalam pengembangan keilmuan psikologi selanjutnya, dan bagi penulis dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang hubungan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram.

b. Manfaat praktis

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan sudut pandang serta wawasan baru mengenai hubungan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada para mahasiswa pengguna Instagram sehingga dapat menjadi sarana pengembangan ilmu pengetahuan kedepannya.