

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Elizabeth B. Hurlock (2017), tahap perkembangan remaja terbagi menjadi tiga fase utama. Fase pertama adalah remaja awal yang mencakup usia 12-14 tahun, diikuti oleh remaja tengah pada usia 15-18 tahun, dan berakhir dengan remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Periode remaja dikarakteristikan dengan perubahan *personality* individu yang cepat karena pada saat itu merupakan masa-masa dimana remaja mengalami perkembangan diberbagai aspek, termasuk fisik, psikologi, sosial, dan kognitif (Steinberg, 2017).

Masa remaja khususnya remaja tengah (15-18 tahun) mengalami perkembangan kognitif serta mampu melepaskan diri dari orang tua untuk menjalankan peran secara mandiri sebagai orang dewasa (Sadiman, 2003). Dalam fase ini, terjadi perubahan luas dalam perilaku emosional yang dianggap mencerminkan perubahan lingkungan dan pemicu stres (McLaughlin, Garrad, dan Somerville, 2015). Menurut Dahl (dalam MQ A'yun, F Tentama, dan NZ Situmorang, 2018), proses transformasi dari anak-anak menjadi remaja melibatkan serangkaian tahapan yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sosial. Pengaruh ini membuat remaja menjadi lebih sensitif terhadap stres emosional dan gejala. Masa remaja merupakan periode krisis yang ditandai dengan kepekaan dan labilitas emosi yang tinggi, gejala yang intens, dan ketidakseimbangan emosi, sehingga membuat remaja mudah terpengaruh oleh

lingkungan mereka (Santrock, 2016). Selain itu, masa remaja juga merupakan fase di mana kesadaran sosial meningkat, namun diiringi dengan peningkatan tekanan sosial, yang membuat remaja menjadi kelompok yang rentan menghadapi kesulitan (Rienneke dan Setianingrum, 2018).

Berdasarkan penelitian Urbanova dkk. (2023) dalam penelitian tersebut mengeksplorasi bagaimana teknologi digital mempengaruhi *subjective well-being* remaja. Meskipun remaja menyadari berbagai risiko seperti ketergantungan, kontrol yang bermasalah, dan dampak kesehatan negatif dari penggunaan teknologi, mereka tetap mengandalkannya karena teknologi tersebut menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Teknologi digital memberikan berbagai kemudahan dan peluang, namun juga menciptakan tantangan yang kompleks dalam hal kesejahteraan emosional dan sosial. Studi ini menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran remaja mengenai penggunaan teknologi yang aman dan sehat, serta pentingnya strategi pencegahan yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif pada *subjective well-being* mereka.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Diener dan Chan (dalam Kuswara dan Izzati (2022) bahwa istilah *Subjective well-being* mengacu pada persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, yang mungkin termasuk peringkat kepuasan hidup selain sensasi seperti emosi dan suasana hati. *Subjective well-being* yang tinggi juga mengacu pada mereka yang lebih sering mengalami perasaan bahagia daripada perasaan negatif. (Filsafati dan Ratnaningsih, 2017), sehingga perubahan emosi yang disebabkan lingkungan akan mempengaruhi tingkat *Subjective well-being* remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa secara tidak langsung lingkungan

turut berkontribusi pada tingkat *Subjective well-being* remaja. Lingkungan diantaranya terdiri dari lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Di rumah terdapat orang tua dan di sekolah terdapat teman dan guru.

Pada era digital seperti saat ini, yang bisa memberikan dampak ganda bagi remaja. Dampak positif dari teknologi digital adalah memberikan peluang bagi remaja untuk belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan sesamanya. Misalnya, remaja dapat menggunakan media sosial dan aplikasi lainnya untuk terhubung dengan teman dan keluarga, berbagi pengalaman dan prestasi, serta mencari dukungan dan bantuan. Namun, di sisi lain, teknologi digital juga dapat membawa tekanan dan tantangan bagi remaja. Misalnya, remaja mungkin merasa tertekan untuk selalu tersambung dan terus memperbarui status mereka, atau mungkin merasa cemas atau tertekan karena perbandingan sosial atau *cyberbullying*. Hal tersebut membuat remaja menjadi salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa (Muslimahayati dan Rahmy, 2021).

Dalam laporan terbaru dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), disebutkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 220 juta pada tahun 2024. Menurut hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5%. Ini berarti sekitar 221,5 juta dari total populasi 278,6 juta penduduk di Indonesia kini terhubung ke internet. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, mencerminkan penetrasi internet yang terus berkembang pesat di seluruh wilayah

Indonesia. Kenaikan jumlah pengguna ini juga mengindikasikan semakin luasnya adopsi teknologi digital di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang merupakan pengguna utama internet di negara ini. Laporan ini menggambarkan pentingnya internet dalam kehidupan sehari-hari dan dampaknya terhadap berbagai aspek sosial dan ekonomi.

Selain itu, wawancara semi-terstruktur yang dilakukan Gaol (dalam Hayati, 2023), pelajar sering merasa berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan tugas mereka, yang berakibat pada perasaan cemas, menurunnya frekuensi interaksi teman sebaya, kesulitan memahami materi, distribusi tugas kelompok yang tidak merata, penumpukan tugas dengan tenggat waktu yang pendek, penundaan dan pengabaian tugas yang berujung pada munculnya gejala-gejala psikologis, seperti mudah lelah, depresi, dan menurunnya kualitas tidur (Hayati, 2023). Hal ini merupakan dampak dari penggunaan teknologi daring dan *platform* pembelajaran secara *online* yang merupakan dampak dari perubahan yang ditimbulkan oleh adanya digital.

Penggunaan teknologi yang tidak tepat dapat membuat remaja terlibat dalam penyebaran berita *hoax* dan sara dapat mempengaruhi cara remaja memandang dunia dan orang lain, serta dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Perubahan sikap dan perilaku pada remaja dapat mempengaruhi perkembangan psikologi afektif mereka, serta dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang tidak tepat, seperti kerusakan mental, juga dapat

mempengaruhi perkembangan psikologi afektif remaja (Siregar dan Tafonao, 2021).

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 November 2023 terhadap 6 partisipan remaja, menghasilkan bahwa sebagian remaja menyampaikan manfaat positif dari penggunaan teknologi, seperti kemudahan akses terhadap pendidikan dan rasa keterhubungan dengan teman sebaya melalui media sosial. Mereka menggambarkan peningkatan dukungan sosial dan peningkatan rasa harga diri mereka, sesuai dengan aspek evaluasi kognitif dari *subjective well-being* yang menitikberatkan pada kepuasan hidup individu dalam berbagai domain, sebagaimana dijelaskan oleh Diener. Namun, beberapa remaja juga melaporkan dampak negatif, termasuk tekanan akademis yang meningkat dan stres akibat peralihan ke pendidikan online. Hal ini mencerminkan aspek afektif dari *subjective well-being*, dengan adanya peningkatan emosi negatif seperti kecemasan dan tekanan, sejalan dengan pandangan Diener tentang aspek afektif dari keadaan emosional yang memengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Dengan demikian, hasil wawancara ini menunjukkan bagaimana penggunaan teknologi mempengaruhi *subjective well-being* remaja, mencakup kedua aspek yang ditekankan oleh Diener, yaitu evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan pengalaman emosional sehari-hari. Selain itu, penggunaan teknologi digital yang berlebihan juga bisa mengganggu tidur, kesehatan fisik, dan konsentrasi, yang semua faktor tersebut sangat penting dan berdampak pada *subjective well-being* remaja.

Subjective well-being dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap pengalaman hidup mereka, yang mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan mencerminkan kesejahteraan psikologis (Diener dalam Ariati, 2017). Dalam teori dan penelitian psikologi, istilah *Subjective well-being* seringkali digunakan sebagai definisi dari kebahagiaan (Mujamiasih, Prihastuty, dan Hariyadi, 2013). Individu dengan tingkat *Subjective well-being* yang tinggi biasanya mampu mengatur emosi mereka dan menghadapi permasalahan dengan baik. Sementara itu, individu dengan tingkat *Subjective well-being* yang rendah cenderung merasa tidak bahagia dalam hidupnya, dipenuhi dengan pemikiran dan perasaan negatif, yang dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener, Oishi, dan Lucas, 2015).

Kebahagiaan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, karena dengan bahagia setiap individu pasti merasakan kehidupan yang nyaman membuat setiap individu merasa hari-hari mereka lebih dihargai dan hidup mereka lebih menyenangkan (Mujamiasih, Prihastuty, dan Hariyadi, 2013). Konsep kebahagiaan dari psikologi positif memandang bahwa bahagia adalah sinonim dari *well-being* yang dilihat melalui kehidupan emosi positif (*positive affect*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang dirasakan individu serta indikator-indikator kebahagiaan individu (Nurdin, 2021).

Subjective well-being memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan individu. Pertama, *Subjective well-being* berfungsi sebagai indikator kualitas hidup, mencerminkan tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan sentimen positif individu terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka (Diener, dalam Pamungkas,

Astuti, dan Yuniasanti, 2021). Pemahaman terhadap *Subjective well-being* dapat memberikan wawasan berharga tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan dan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Pemahaman terhadap *Subjective well-being* seseorang dapat membantu dalam memahami kesehatan psikologis mereka, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta dampak pengaruh lingkungan dan sosial terhadap kesejahteraan mereka (Keyes, 2006). Ketiga, penelitian *Subjective well-being* telah mengungkapkan bahwa tingkat *Subjective well-being* yang tinggi, seperti kepuasan hidup, absensi emosi negatif, optimisme, dan emosi positif berkontribusi pada tingkat kesehatan dan umur panjang yang lebih baik (Diener dan Chan dalam Dewi dan Nasywa, 2019). Keempat, *Subjective well-being* juga terkait erat dengan kualitas hubungan sosial, dengan individu yang merasa bahagia cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih positif dan mendukung (Fangidae, Antika, dan Semarang, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai pentingnya peran *Subjective well-being*, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tertentu seperti dukungan sosial memegang peranan penting dalam meningkatkan *Subjective well-being*. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial merujuk pada rasa kenyamanan, kepedulian, penghargaan diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari berbagai pihak. Studi yang dilakukan oleh Martinot dkk. (2022) menunjukkan bahwa teman sekelas, teman dekat, lingkungan sekolah, orang tua, dan guru merupakan sumber dukungan sosial. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa orang tua, guru, dan

teman adalah sumber dukungan sosial yang berpengaruh terhadap *Subjective well-being* remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis eksternal seperti dukungan sosial memiliki peranan penting dalam kesejahteraan remaja (Setyawati dkk., 2022). Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah diketahui berpengaruh terhadap persepsi remaja terhadap dukungan sosial (Martinot dkk., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Suprihatin (2021) dukungan sosial berhubungan positif dengan *Subjective well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang merasakan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi. Ini berarti bahwa ketika seseorang merasa didukung oleh hubungan sosial mereka, seperti keluarga, teman, atau komunitas, mereka cenderung mengalami tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan yang lebih besar. Dukungan sosial dapat memberikan sumber daya emosional, informasi, dan instrumental kepada individu untuk membantu mereka mengatasi stres, kesulitan, dan tantangan hidup. Hal ini dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap pengalaman negatif dan meningkatkan emosi positif dan harga diri. Memiliki sistem dukungan yang kuat juga dapat berkontribusi pada rasa memiliki, keterhubungan, dan integrasi sosial, yang merupakan faktor penting untuk *Subjective well-being*.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk. (2020) menunjukkan bahwa secara spesifik, orang yang lebih sosial cenderung menjalani hidup yang lebih lama, lebih sehat, dan lebih bahagia, sehingga memiliki tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi. Namun, risiko tersebut biasanya terkait dengan

kurangnya dukungan sosial melalui kesepian dan isolasi sosial. Adanya dukungan sosial berkontribusi pada tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi, sementara kurangnya dukungan dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah. Hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* dimediasi oleh faktor-faktor seperti evaluasi diri, harga diri, kepribadian, kesepian, dan konsep diri secara umum.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siedlecki (seperti dikutip oleh Solehuddin dan Suminar, 2018), dukungan sosial telah terbukti sebagai prediktor penting bagi tingkat kepuasan hidup dan afek negatif, yang merupakan komponen dari *Subjective well-being*. Kepuasan hidup juga digunakan sebagai salah satu komponen dalam mengukur tingkat *Subjective well-being* pada individu (Dewi dan Nasywa, 2019). Dukungan dari orang tua diidentifikasi sebagai prediktor terkuat dari tingkat kepuasan hidup. Bahkan dukungan sosial dari guru juga telah diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup (Lutfiyah, 2017). Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup tertinggi biasanya adalah mereka yang merasakan dukungan sosial dalam jumlah yang paling banyak (Proctor dalam Fadhlurrohman, M. D., & Indriana, Y, 2023). Oleh karena itu, dukungan dari berbagai sumber dukungan sosial, termasuk orang tua, guru, dan teman, dapat mempengaruhi tingkat *Subjective well-being* pada remaja.

Subjective well-being seseorang tidak selalu stabil pada tingkat yang tinggi atau rendah. Individu cenderung beradaptasi dengan situasi yang mendukung atau tidak mendukung, sehingga keadaan *Subjective well-being* mereka mungkin tidak bertahan lama pada tingkat yang ekstrem (Aulia, 2020). Situasi yang penuh

tekanan biasanya berkorelasi dengan peningkatan afek negatif dan penurunan afek positif (Suyono, Kumalasari, dan Fitriana, 2021). Oleh karena itu, penerimaan dukungan sosial yang solid sangat penting dalam meningkatkan *Subjective well-being*.

Subjective well-being remaja dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial. Diharapkan tingkat *Subjective well-being* remaja akan meningkat seiring dengan peningkatan jumlah dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan sosial dapat mempengaruhi *Subjective well-being* secara langsung maupun tidak langsung, dan sifat hubungan ini dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor.

Banyak penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek positif langsung pada *Subjective well-being*. Memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, seperti hubungan dekat dengan keluarga, teman, dan komunitas sering dikaitkan dengan tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial memberikan sumber daya emosional, instrumental, dan informasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan membantu mereka mengatasi stres dan tantangan dalam hidup.

Selain itu, dukungan sosial dapat memiliki efek tidak langsung pada *Subjective well-being* melalui berbagai faktor mediasi. Misalnya, dukungan sosial dapat meningkatkan harga diri dan evaluasi diri, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial juga dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang berhubungan negatif dengan *Subjective well-being*. Selanjutnya, dukungan sosial

dapat meningkatkan ketahanan psikologis, yang memainkan peran penting dalam menjaga *Subjective well-being*.

Dinamika hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan faktor kontekstual. Misalnya, jenis dukungan sosial (emosional, instrumental, informasi) dan kualitas hubungan (misalnya, dukungan yang dirasakan, kepuasan) dapat memengaruhi kekuatan dan efektivitas hubungan. Norma-norma budaya dan masyarakat, serta ketersediaan dan aksesibilitas sumber daya dukungan sosial, juga dapat membentuk dinamika hubungan.

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial dan *Subjective well-being* merupakan elemen penting dalam kehidupan remaja, terlebih di era digital saat ini. Namun, sejauh ini, berdasarkan pengetahuan peneliti, masih belum ada studi yang secara spesifik meneliti hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* pada remaja tengah, khususnya di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* pada remaja tengah di era digital. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* pada remaja tengah di era digital?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Subjective well-being* pada remaja tengah di era digital.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu di bidang Psikologi Klinis yang bermanfaat terkait dengan bagaimana hubungan dukungan sosial dan *subjective well-being* bagi masyarakat umum.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat praktis yaitu berkaitan dengan informasi tambahan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada remaja di era digital.