

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kemajuan teknologi informasi dalam beberapa dekade terakhir telah berkembang sangat pesat dalam kehidupan manusia. Berbagai sarana komunikasi internet dan perangkat digital memungkinkan individu untuk berkomunikasi dan berinteraksi tanpa batas ruang maupun waktu. Saat ini media sosial telah menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Castells (2011) menyatakan bahwa perkembangan era digital membawa perubahan pada cara individu berkomunikasi, bekerja, serta membangun hubungan dengan orang lain melalui sistem teknologi yang semakin canggih. Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial merupakan aplikasi yang memanfaatkan teknologi internet untuk memfasilitasi pertukaran informasi, interaksi antar pengguna, dan pembentukan jaringan sosial secara daring. Media sosial menyediakan wadah bagi pengguna untuk berbagi informasi, menunjukkan ekspresi diri, serta menjalin hubungan sosial melalui platform online.

Di antara berbagai platform media sosial, Instagram termasuk platform media sosial yang banyak diminati, terutama oleh kalangan remaja dan mahasiswa. Menurut laporan terbaru, Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah pengguna Instagram terbanyak secara global, dengan lebih dari 100 juta akun aktif (We Are Social, 2025).

Nerita dan Noorrizki (2022) menjelaskan bahwa Instagram merupakan media sosial yang menggunakan foto dan video sebagai media utama, lengkap dengan beragam fitur yang memudahkan penggunanya dalam melakukan interaksi dengan pengguna lain. Kholilah dan Deslia (2025) Instagram merupakan platform berbasis visual yang memfasilitasi pengguna untuk memproduksi, menyunting, serta membagikan konten berupa foto dan video secara langsung melalui aplikasi tersebut. Faizal dkk., (2022) menyatakan bahwa Instagram memiliki sejumlah fitur yang memudahkan pengguna untuk membagikan keseharian mereka, seperti *direct message*, *instastory*, *reels*, *feed*, *live*, *filter*, dan fitur lainnya. Dengan demikian, Instagram tidak hanya dimanfaatkan untuk hiburan, tetapi juga digunakan sebagai sarana pembentukan identitas diri dan aktualisasi sosial.

Meskipun memberikan banyak manfaat, realitas menunjukkan bahwa pengguna aktif Instagram juga menimbulkan berbagai persoalan psikologis. Pengguna aktif Instagram didefinisikan sebagai individu yang secara rutin terlibat dalam aktivitas di Instagram, termasuk mengunggah konten visual, memberikan komentar, serta memanfaatkan berbagai fitur yang tersedia pada platform tersebut (Asrila & Kurniawan, 2023). Penelitian Chou dan Edge (2012) menemukan bahwa pengguna media sosial sering kali menilai kehidupan orang lain lebih menyenangkan atau lebih baik daripada kehidupan yang mereka jalani sendiri, akibat paparan konten yang sering kali menampilkan sisi ideal kehidupan.

Fenomena ini dikenal dengan istilah *social comparison* atau perbandingan sosial. Fenomena perbandingan sosial di media sosial menyebabkan individu, terutama dewasa muda, merasa kehidupannya kurang memuaskan ketika

membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih bahagia, sukses, dan menarik di Instagram (Afriana & Virgonita, 2024). Nesi dan Prinstein (2015) menunjukkan bahwa perilaku perbandingan sosial berbasis teknologi berhubungan dengan munculnya gejala depresi, dengan pengaruh yang lebih kuat pada individu tertentu. Sementara itu, Twenge dan Campbell (2018) menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan meningkatnya kemungkinan munculnya depresi, perasaan kesepian, serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Sumber masalah pada pengguna aktif Instagram berasal dari tingginya intensitas penggunaan dalam tingkat tertentu berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis individu, khususnya akibat perbandingan sosial, tuntutan untuk menampilkan citra diri yang sempurna, serta paparan terhadap konten ideal di media sosial (Keyte dkk., 2021).

Dalam perspektif psikologi, kondisi ideal seorang individu tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, melainkan juga dari kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Ryff (2014) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika fungsi psikologis individu berada pada tingkat yang baik dan optimal, yang ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam menjalani kehidupan yang bermakna, mengembangkan potensi diri, serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sejalan dengan hal tersebut Ryan dan Deci (2001) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang kompleks dan mencerminkan pengalaman serta fungsi individu yang optimal. Raz (2004) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis tercapai ketika seseorang menjalani aktivitas dan membangun hubungan

bermakna dengan orang lain secara sungguh-sungguh dan berhasil mencapai tujuan yang dianggap berharga dalam hidupnya berfungsi secara efektif dalam kehidupannya. Warr (1978) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bentuk penilaian menyeluruh yang dilakukan individu terhadap berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian tersebut mencakup kondisi emosi, baik positif maupun negatif, serta tingkat kepuasan yang dirasakan terhadap aktivitas dan kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan uraian tersebut, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai keadaan ketika individu mampu menjalankan fungsi kehidupannya secara baik. Kondisi ini tercermin dari kemampuan yang bermakna, serta memiliki kepuasan dan arah hidup yang jelas.

Kondisi kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial, terutama Instagram, masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Temuan Astutik (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden (64,8%) berada pada tingkat kesejahteraan psikologis sedang, sementara itu, persentase responden yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi mencapai (25,9%), lebih besar dibandingkan kelompok dengan kategori rendah yang berjumlah (9,3%). Hasil penelitian Fadhilah dan Uyun (2024) juga memperlihatkan kecenderungan yang serupa, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar (66,7%), sedangkan kategori tinggi sebesar (16,7%) dan rendah sebesar (16,7%). Selain itu, Narotion dan Satwika (2024) menemukan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori sedang dengan persentase (73%), adapun kategori rendah tercatat sebesar (19%), sedangkan kategori tinggi sebesar (8%). Berdasarkan

berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden masih didominasi oleh kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya berada pada kondisi yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 April 2026 berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang meliputi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri pada lima subjek pengguna aktif Instagram menunjukkan dinamika yang beragam.

Subjek A menyatakan *“Saya merasa senang, tetapi di sisi lain juga merasa iri karena melihat orang lain bisa berada di posisi tersebut, sedangkan saya merasa sulit mencapainya.”* Serta *“konten di Instagram membuat saya termotivasi, tetapi kadang saya bingung harus mulai dari mana dan akhirnya merasa stuck,”* yang menunjukkan permasalahan pada penerimaan diri dan tujuan hidup.

Subjek B menyatakan, *“Saya merasa sedih karena belum bisa mencapai target saya dan sering merasa kurang atas apa yang saya lakukan,”* yang mencerminkan rendahnya penerimaan diri.

Subjek C mengatakan, *“Kadang merasa minder atau membandingkan diri, apalagi ketika melihat orang lain sudah lebih jauh,”* serta *“Kadang ada dorongan untuk mengikuti standar supaya terlihat keren, tetapi juga bikin capek karena merasa tidak jadi diri sendiri,”* yang menunjukkan hambatan pada penerimaan diri dan otonomi.

Subjek D menyampaikan, *“Kadang muncul rasa minder dan membandingkan diri, seperti merasa orang lain sudah maju,”* serta *“Kadang melihat teman tanpa mengajak bisa membuat saya merasa cemburu atau overthinking,”* yang berkaitan dengan penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.

Sementara itu subjek E menyatakan *“Saya merasa kagum melihat pencapaian orang lain, kadang ada keinginan seperti itu, tetapi tidak berlangsung lama,”* serta *“Konten Instagram sangat mempengaruhi saya mengenali diri sendiri,”* yang menunjukkan penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengguna Instagram memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis Individu. Sebagian besar subjek masih menunjukkan adanya hambatan pada beberapa aspek, terutama penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, dan hubungan

positif dengan orang lain, yang dipengaruhi oleh kecenderungan perbandingan sosial di media tersebut. Meskipun demikian, terdapat pula indikasi bahwa pengguna Instagram dapat memberikan dampak positif, khususnya dalam mendorong pertumbuhan pribadi dan refleksi diri. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis pengguna media sosial belum sepenuhnya optimal dan sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai serta menggunakan media sosial tersebut.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dirinya. Menurut Ryff dan Singer (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mencakup kondisi biologis dan kesehatan, kepribadian, serta kualitas hubungan sosial. Kondisi biologis berkaitan dengan fisiologis, seperti regulasi stres, yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi. Kepribadian, khususnya stabilitas emosi mempengaruhi cara individu merespons pengalaman hidup. Selain itu, hubungan sosial yang hangat dan penuh kepercayaan menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Salah satu faktor penting dalam kondisi psikologis adalah kemampuan mengelola emosi. Dalam kajian psikologi, kemampuan ini dikenal sebagai kecerdasan emosi. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri, memahami orang lain, serta mengelola hubungan sosial. Individu dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung mendukung kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kecerdasan emosi diduga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi secara afektif. Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosi merupakan bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan mengenali dan memahami pikiran serta tindakan. Sejalan dengan itu, Goleman (1995), mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain, yang berkembang menjadi berbagai keterampilan emosional seperti empati dan pengendalian diri, serta dapat dipelajari untuk mendukung keberhasilan individu. Bar-on (2006) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan gabungan dari kemampuan emosional dan sosial yang memengaruhi kemampuan individu dalam memahami diri, menjalin hubungan, serta menghadapi tuntutan kehidupan. Selain itu, Furnham (2003) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi berkaitan dengan perbedaan individu dalam memahami dan memanfaatkan informasi emosional. Mayer dan Salovey (1997) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi pada diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, kecerdasan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi pribadi dan sosial secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis, kemampuan individu dalam mengelola emosi merupakan aspek yang sangat krusial. Sebagaimana dikemukakan oleh Salovey dkk. (1995), pengaturan suasana hati dan emosi merupakan elemen inti dari kecerdasan emosi. Melalui kemampuan regulasi emosi yang baik, individu dapat menjaga kestabilan kondisi emosional meskipun terpapar tekanan sosial,

termasuk yang berasal dari pengguna Instagram. Dengan demikian, kemampuan tersebut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Instagram dipilih sebagai fokus penelitian karena merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh dewasa awal. Selain itu Instagram memiliki karakteristik yang berfokus pada konten visual, seperti foto dan video, sehingga pengguna dapat dengan mudah melihat berbagai informasi mengenai kehidupan, aktivitas, pencapaian, maupun penampilan orang lain. Kondisi tersebut dapat memunculkan perbandingan sosial yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial telah banyak dilakukan, namun sebagian besar peneliti lebih berfokus pada faktor-faktor seperti *fear of missing out (FOMO)*, *body image*, dan dukungan sosial. Sementara, penelitian yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram masih belum banyak ditemukan. Padahal, kecerdasan emosi memiliki peran penting dalam membantu individu memahami dan mengelola emosi yang muncul selama berinteraksi di media sosial. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil studi ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa aspek sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi dan memperluas pengembangan keilmuan dalam bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan keterkaitan kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti berikutnya yang tertarik meneliti tema yang sama pada populasi maupun situasi yang berbeda.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang nyata bagi mahasiswa, institusi pendidikan, serta masyarakat secara umum. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana evaluasi diri mengenai pentingnya pengembangan kecerdasan emosi sebagai upaya mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan permasalahan kehidupan akibat

penggunaan media sosial Instagram secara aktif. Bagi pihak kampus, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program atau layanan yang mendukung pengembangan kecerdasan emosi mahasiswa, seperti pelatihan, seminar, maupun layanan konseling. Selain itu, bagi masyarakat dan orang tua, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya peran kecerdasan emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda, sehingga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan psikologis mahasiswa.