

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman digital masa sekarang ini, kemajuan teknologi di Indonesia dan semua belahan dunia kian pesat. Pengaruhnya pun sangat terasa, terutama perkembangan di bidang komunikasi dan informasi. Salah satunya adalah internet yang mengalami perkembangan paling menonjol dan peningkatan yang signifikan (Khotimah, et al., 2023). Menurut ensklopedia *Britanica*, internet adalah suatu arsitektur dari sistem yang bertransformasi berupa komunikasi dan berhubungan dengan berbagai jaringan komputer di seluruh dunia, artinya kini seluruh dunia saling terhubung satu sama lain (Rozan et al., 2022). Berdasarkan survei *We Are Social* yang dilakukan pada tahun 2023, 5,16 miliar orang menggunakan internet yang tersebar di seluruh belahan dunia, yang berarti 64,4% dari total populasi dunia terhubung dengan internet. Sedangkan menurut APPJI Indonesia 2023, penggunaan internet di Indonesia mencapai 215 juta pengguna dengan prevalensi kontribusi terbanyak pada usia antara 18-35 tahun, dimana hal tersebut menunjukkan adanya dampak yang signifikan bagi kehidupan mahasiswa. Media sosial menjadi alasan utama penggunaan internet di Indonesia, dengan skor prevalensi 3,33 dari 4. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dianggap sebagai alasan yang semakin penting untuk mengakses internet (APPJI Indonesia, 2023).

Tingginya kebutuhan untuk mengakses informasi, mengembangkan ide dan kreatifitas, mencari hiburan, dan membangun koneksi dengan orang lain menjadi pendorong mereka untuk menggunakan media sosial (Safitri, 2021). Hal tersebut, ditunjukkan dari data di *We Are Social* pada Oktober 2023 bahwa secara global pengguna aktif media sosial bertambah 215 juta pengguna baru dari tahun 2022 dan untuk total pengguna aktif media sosial secara global sebanyak 4,95 miliar. Sedangkan penggunaan media sosial di Indonesia, menurut (Datareportal, 2024) terdapat 139 juta pengguna di awal Januari 2024 atau 49,9% dari total populasi. Rata-rata masyarakat di Indonesia menggunakan media sosial perharinya sekitar 3

jam 11 menit dengan didominasi oleh platform *YouTube* 139 juta pengguna, *Tiktok* 127 juta pengguna, *Facebook* 118 juta pengguna, *Instagram* 101 juta pengguna dan diikuti platform media sosial lainnya seperti *Linkin*, *Twitter*, *Pinterest* (Datareportal, 2024). Pada penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa hampir semua (98%) dari mahasiswa yang diwawancara mengonfirmasi menggunakan internet secara aktif, dengan mayoritas (97%) dari mereka mengaku aktif di media sosial dengan rata-rata penggunaan 1-6 jam setiap hari (Saputra, 2019).

Media sosial adalah bagian dari jejaring internet yang membantu seseorang untuk menjalin relasi dengan pengguna lainnya yang dihubungkan dengan pembuatan profil atau disebut akun pribadi terlebih dahulu (Kesi et al., 2019). Jenis platform yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah jenis media sosial seperti *YouTube*, *Tiktok*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp* dan lainnya (Saputra, 2019).

Penggunaan media sosial, menurut Bekalu (dalam Rahman et al., tahun 2021), adalah aktivitas di mana seseorang berlangganan dan memiliki akses untuk menjalin koneksi sosial dan mendapatkan informasi yang diinginkan. Studi sebelumnya menyatakan, dengan adanya media sosial seseorang akan mudah memperoleh teman, mudah untuk mengekspresikan perasaannya atau pengalaman yang dirasakan menggunakan fitur status media sosial dan menjadikan media sosial sebagai wadah yang tepat untuk mencari dukungan sosial (Rahman et al., 2021). Namun, penggunaan media sosial juga akan memengaruhi kehidupan penggunanya baik secara positif maupun negatif.

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif, diantaranya berperan dalam memudahkan mencari informasi yang diperlukan seperti bahan ajaran mahasiswa dan kegiatan untuk meningkatkan *softskill* mahasiswa, menemukan teman baru sehingga meminimalisir rasa kesepian serta dapat mengunggah foto dan video di berbagai platform media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri (Safitri, 2021). Selain itu, keberadaan media sosial juga dapat memberikan pengaruh positif untuk kondisi kepuasan psikologis mahasiswa, seperti memiliki rasa kasih sayang, memiliki rasa kepercayaan diri, mengurangi depresi, dan juga dapat membentuk karakter seseorang (Safitri, 2021). Media sosial memungkinkan

kita berhubungan dengan banyak orang, sehingga dapat memperluas pergaulan karena memiliki banyak jaringan dan koneksi melalui interaksi di media sosial (Rafik, 2020). Media sosial akhirnya menjadi sarana baru untuk mengekspresikan diri, memungkinkan orang-orang yang pemalu atau takut dapat menyuarakan pendapat mereka di depan umum secara bebas (Rafik, 2020).

Media sosial tak hanya berdampak positif, tetapi juga bisa membawa pengaruh negatif bagi penggunaannya apabila digunakan secara berlebihan, seperti dapat meningkatkan fenomena FoMo (*Fear of Missing out*) yaitu menggambarkan kecemasan individu merasa kehilangan informasi, kejadian, atau pengalaman yang menarik jika mereka tidak terhubung dengan media sosial (Dharavit, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas, 2020) mayoritas individu (71,4%) memiliki kecenderungan kuat untuk selalu mengecek media sosial di mana pun dan kapan pun mereka berada serta kekhawatiran akan kehilangan informasi dan pengalaman menarik di media sosial. Sehingga hal tersebut, bisa menyebabkan kepuasan hidup seseorang menurun, sesuai dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing out* (FoMo) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Apabila tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) semakin meningkat maka kepuasan hidup seseorang akan semakin rendah (Dharavit, 2021).

Di sisi lain, teknologi ini juga dapat memiliki efek negatif untuk mendorong penggunaannya melakukan perbandingan sosial. Hal ini, dapat memicu perasaan kurang bahagia dan menurunkan harga diri (Rahman et al., 2021). Pengguna media sosial kerap membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang mereka lihat di platform tersebut. Mereka melihat orang lain dengan karier dan hubungan yang lebih baik, dan merasa bahwa kehidupan mereka sendiri kurang berhasil (Rahman et al., 2021). Perbandingan sosial ini terjadi karena di media sosial, individu bebas mengekspresikan citra diri dan orang lain menampilkan diri mereka di dunia maya. Hal ini membuka banyak peluang untuk membandingkan diri dengan orang lain (Fauziah et al., 2020). Sebuah studi menemukan, bahwa perbandingan sosial di media sosial secara negatif dapat menurunkan kepuasan hidup seseorang. Semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan, semakin rendah pula kepuasan hidup

orang tersebut (Arifin & Firdaus, 2022). Lebih dari setengah responden (58,3%) mengungkapkan bahwa mereka mengukur kemampuan diri dengan cara membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal tersebut diperkuat dengan temuan lain, di mana hampir dua pertiga responden (61,3%) mengaku selalu membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain (Arifin & Firdaus, 2022). Media sosial menghadirkan ruang digital sebagai sarana yang memungkinkan seseorang untuk membandingkan kehidupan diri mereka yang realistis (*offline*) dengan yang ideal di media sosial (*online*), sehingga orang menggunakannya secara sadar atau tidak menjadikannya sebagai alat perbandingan sosial (Fauziah et al., 2020). Dengan demikian, media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kepuasan hidup yang semakin rendah.

Kepuasan hidup secara global merupakan proses penilaian kognitif, tingkat kepuasan hidup seseorang ditentukan oleh sejauh mana mereka membandingkan situasi aktual dengan harapan mereka (Permanasari et al, 2021). Penilaian kognitif dalam hal ini, penilaian terhadap hidup seseorang, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan aspek tertentu, atau ditentukan menurut standar yang dipilih oleh individu itu sendiri. Standar ini berkembang dari pengalaman pribadi dan nilai-nilai unik yang dimiliki oleh masing-masing individu (Permanasari et al., 2021). Berdasarkan penelitian terhadap 163 responden di Makassar, mayoritas (84,7%) responden merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan ingin mengubah hidupnya. Alasan ketidakpuasan ini beragam, seperti merasa kecewa karena keinginan tidak terpenuhi (80,4%) dan merasa hidup mereka belum ideal (58,3%) (Arifin & Firdaus, 2022).

Telah dilakukan studi pendahuluan terhadap dua puluh mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dan dilakukan melalui *google form*. Dalam studi pendahuluan ini, diketahui 80% mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 3 jenis dimana paling banyak yaitu menggunakan media sosial WhatsApp, Instagram dan Tiktok. Kemudian untuk durasi penggunaan media sosial sebagian besar 4-6 jam dalam sehari yaitu dengan pravelensi 45%, kemudian durasi penggunaan 7-10 jam 30% dan penggunaan lebih dari 10 jam 15% serta 1-3 jam 10%. Bahkan 80% mahasiswa mengatakan bisa

berjam-jam bermain media sosial. Hal tersebut mengartikan bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan mengakses media sosial setiap hari sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari mahasiswa dalam berbagai aspek baik positif maupun negatif. Pengaruh positif seperti memperluas koneksi, sebagai hiburan, dan mendukung dalam mengekspresikan diri, sedangkan pengaruh negatif seperti membandingkan diri, kecanduan dan *Fear of Missing out* (Herutomo, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa tujuan menggunakan media sosial yakni untuk menghibur diri dan mengurangi stress serta untuk menjalin komunikasi dengan teman ataupun keluarga. Hal tersebut, dapat diartikan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial untuk meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dengan menghibur diri dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain untuk mencari dukungan sosial. Selain itu, penggunaan media sosial juga memberikan pengaruh negatif bagi mahasiswa dimana sebagian besar membagikan pengalaman negatif yang pernah di alami selama penggunaan media sosial yaitu kecanduan bermain media sosial, rasa untuk membandingkan diri di media sosial dan FoMo (*Fear of Missing out*). Hal tersebut tentu akan menurunkan kepuasan hidup secara psikologis artinya suatu kondisi yang dapat menyebabkan mahasiswa tidak puas dengan kehidupannya baik secara internal maupun secara eksternal seperti kecemasan, kehilangan motivasi, mengabaikan tanggung jawab akademik, dan menarik diri dari aktivitas sosial (Saputra, R. 2021).

Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki gambaran kepuasan hidup pada mahasiswa yang menggunakan media sosial secara lebih luas melalui penelitian psikologis. Penelitian sebelumnya secara umum hanya membahas terkait faktor yang dapat menjadi pengaruh dari kepuasan hidup pada pengguna media sosial beserta tujuan tanpa membahas gambaran kepuasan hidup secara luas dengan memperhatikan faktor gender, ras/etnik, intensitas penggunaan media sosial serta gambaran berdasarkan spesifikasi media sosial yang digunakan. Melalui studi ini, peneliti berharap bisa memberikan tambahan pemahaman tentang kepuasan hidup mahasiswa yang memanfaatkan media sosial. Hasil dari penelitian ini, peneliti

berharap bisa dijadikan sebagai pemahaman yang lebih mendalam tentang kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial, yang nantinya dapat dijadikan sebagai landasan untuk mengembangkan modul pelatihan, kebijakan institusi, dan kegiatan yang relevan guna meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa melalui penggunaan yang positif dan bermanfaat. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, pertanyaan utama yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana kepuasan hidup mahasiswa yang menggunakan media sosial?

B. Rumusan Masalah

Menurut penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan penelitian yang muncul adalah: “Bagaimanakah gambaran kepuasan hidup pada mahasiswa yang menggunakan media sosial?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa yang menggunakan media sosial secara keseluruhan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan intensitas penggunaan media sosial.
- b. Untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan spesifikasi jenis media sosial yang digunakan.
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kepuasan hidup antara mahasiswa pengguna media sosial berdasarkan karakteristik demografi yang berbeda, seperti jenis kelamin, usia, program studi, dan tingkatan semester.
- d. Untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan kategori pengguna media sosial yaitu pengguna secara aktif dan pasif.
- e. Untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan aspek kepuasan hidup.
- f. Untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan indikator penggunaan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini, diharapkan akan menambah kajian pengetahuan tentang tingkat kepuasan hidup mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk nantinya bisa digunakan sebagai bahan pembuatan modul pelatihan dan kegiatan yang relevan sehingga dapat meningkatkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa penelitian ini, diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai gambaran pengetahuan dan pemahaman baru tentang kepuasan hidup dengan penggunaan media sosial, supaya lebih memanfaatkan media sosial secara bijak untuk sarana meningkatkan kepuasan hidup yang lebih baik.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian dengan topik serupa.

c. Bagi Institusi

Diharapkan bahwa studi ini akan memberikan kontribusi dan nilai tambah bagi institusi pendidikan dalam memahami tingkat kepuasan hidup mahasiswa saat menggunakan media sosial. Pemahaman ini dapat digunakan untuk mengembangkan program dan layanan yang dapat membantu mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara positif dan bertanggung jawab.