

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan yang tidak dapat dipungkiri di era informasi seperti saat ini adalah penggunaan media. Media sosial merupakan sebuah media dengan platform *online* yang memudahkan pengguna untuk bergabung, membagikan informasi, dan membuat konten dalam blog, jejaring sosial, *wiki*, forum, dan dunia maya. Dalam penggunaannya media sosial digunakan remaja untuk mencari berbagai informasi, inspirasi dan memposting yang berisi keluhan kesah dan pencitraan diri (Jiang & Ngien, 2020). Peningkatan pada penggunaan instagram di Indonesia semakin pesat. Awal tahun 2022 jumlah pengguna instagram di Indonesia mencapai 99,15 juta orang (35,7% total populasi). Jumlah ini naik 16,83 juta dibandingkan dengan tahun 2021 dengan pengguna instagram pada awal tahun 82,32 juta (DataReportal, 2022). Mahasiswa dapat saling berinteraksi dan berkomunikasi dengan pengguna lain dimanapun dan kapanpun (Rejeki et al., 2020). Kemudahan media sosial pada saat ini membuat masyarakat memiliki kebebasan dalam mengunggah atau menyampaikan sesuatu sebagai komunikasi dengan orang lain. Hal ini membuat instagram menjadi salah satu media yang banyak digunakan oleh masyarakat. Instagram menjadi wadah untuk mempresentasikan diri dan kehidupan pribadi (Vogel et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian Marcus (dalam Sheldon & Bryant, 2016), instagram dibandingkan dengan sosial media lain menjadi wadah untuk mempresentasikan identitas pribadi pengguna daripada menjalin hubungan dengan pengguna lain.

Dalam pengepresian diri melalui instagram tidak semuanya dinilai secara positif. instagram yang tidak secara akurat dapat menggambarkan kebahagiaan dan kesuksesan yang ditampilkan. Individu menjadi *realisme* atau menganggap bahwa konten tersebut bersifat nyata, menganggap bahwa kebahagiaan dan kesuksesan yang tampak ditunjukkan melalui konten sama dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan nyata pengguna yang mengunggah tersebut. Karena hal itulah, seseorang akan mengira kehidupan pengguna lain itu lebih bahagia, lebih baik, dan lebih sukses dari dirinya. Hal ini menimbulkan sifat iri, dengki, rendah diri, dan kecemasan akan ketertinggalan

sehingga memunculkan rasa cemas dan memengaruhi kesejahteraan subjektif pengguna instagram lain. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheldon dan Bryant (2016), membuktikan bahwa terdapat motif terbesar untuk bermain instagram yaitu untuk mengetahui dan mengamati kehidupan orang lain. Di dalam kehidupan mahasiswa terdapat banyak tantangan, baik peristiwa positif maupun negatif, sehingga tak jarang mereka melampiaskann pada berbagai media untuk mendapatkan simpati. Di kalangan mahasiswa penggunaan instagram digunakan untuk eksistensi diri untuk menciptakan kepuasan diri. Apabila mendapatkan respon yang negatif dari *viewers* hal ini akan memengaruhi kesejahteraan subjektif pengguna.

Teori *Top down theories* memandang kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif (Saufi et al., 2022). Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan memengaruhi pengalaman individu.

Mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun termasuk remaja akhir, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap hidupnya. Sebagai mahasiswa, tanggung jawab baru ini mengharuskan untuk aktif dalam proses pembelajaran dan mengambil inisiatif dalam memperdalam materi yang diajarkan. Pelaksanaan tanggung jawab ini dapat mengembangkan keterampilan analisis dan kemampuan mandiri yang bermanfaat dalam kehidupan profesional dan pribadi kita di masa depan.

Perubahan kehidupan yang ada dan tututan pada mahasiswa dapat memengaruhi *subjective well-being*. Perubahan struktur biologis, psikologis, dan sosial juga menyebabkan situasi konflik yang jauh lebih besar dan membuat hidup mereka tertekan (Margitics, 2009). Mahasiswa yang dapat menyikapi secara positif dan berpikir positif akan memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa menjadi positif sehingga dia bisa menerima keadaan dirinya. Hal ini juga membuat mahasiswa mampu untuk menjalankan kehidupan akademik secara baik sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan

dan meraih nilai akademik secara memuaskan. Keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik ditandai dengan prestasi akademik yang dicapai berupa indeks prestasi (IP) maupun indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tertera pada setiap semester maupun pada akhir penyelesaian studi (Triana, 2019). Sebaliknya mahasiswa yang tidak mampu menyikapi secara positif akan menunjukkan gangguan. Gangguan tersebut biasanya ditandai dengan gejala klinis seperti stres, kecemasan, depresi dan keinginan bunuh diri (Gilman, R. and Huebner, 2006). Dengan adanya gangguan tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki *subjective well-being* yang rendah. Masalah kompleks mampu membuat mahasiswa merasakan kegagalan. Salah satunya adalah akademik. Rasa ketidakpuasan mahasiswa terhadap pembelajaran membuat mahasiswa sulit untuk memahami materi perkuliahan. Penelitian Utami (2015) dibandingkan orang dewasa secara umum, mahasiswa sebagai remaja akhir memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Hal tersebut membuat munculnya rasa ketakutan pada mahasiswa akan kemauan akademiknya. Temuan penelitian tersebut mengisyaratkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Fenomena yang ditunjukkan pada hasil survei psikiater RS Hasan Sadikin Bandung dr. Teddy Hidayat Sp.KJ. (K) dalam acara World Mental Health Day di Bandung menyimpulkan 30,5 persen mahasiswa mengalami depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen sudah melakukan percobaan bunuh diri (vice.com, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa rendah. Penelitian sebelumnya dilakukan Khairani (2014) menunjukkan bahwa *subjective well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim kurang bahagia. Dampak kesejahteraan subjektif dalam media sosial dilakukan oleh Lup et al (2015) dimana terhadap hubungan positif antara penggunaan instagram dengan simptom depresi. Depresi sendiri menghambat kesejahteraan subjektif karena menimbulkan emosi negatif. Hal ini juga menghubungkan kebahagiaan pengguna instagram yang rendah. Pendapat Suls et al., (2020), bahwa individu akan selalu mengkaitkan apa yang dimiliki dalam diri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain. Terlalu sering mengakses konten seperti ini di instagram, tentu berpotensi menjadi konflik bagi mahasiswa karena merasa tertinggal, menjadi tidak puas akan hidup yang dijalannya saat ini, dan memicu emosi negatif.

Mahasiswa menjadi terlalu fokus dengan kehidupan orang lain bukan dengan kehidupan sendiri dan sangat rentan untuk merasa tidak bahagia jika mahasiswa tersebut tidak mampu melewati fase perkembangannya dengan baik.

Fenomena terkait kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa tergolong rendah. Hal tersebut sebagaimana penemuan dari Hidayat dalam vice.com (2019), penelitian Khairani (2014), Lup et al (2015), dan Suls et al., (2020) menunjukkan bahwa prosentase kategorisasi kesejahteraan subjektif mahasiswa pengguna instagram berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan menggunakan subjek mahasiswa pengguna instagram di Indonesia dengan harapan akan memperoleh informasi tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa sehingga dapat menambah pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa pengguna instagram di Indonesia.

Keadaan dimana seseorang merasa bahagia, puas, dan merasa hidupnya memiliki makna secara pribadi disebut kesejahteraan subjektif. Penerapan *subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian kognitif dan emosional seseorang terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidup. (Diener, et al., 2003). *Subjective well-being* menurut Diener (2000) terdiri dari 3 aspek, yaitu *life satisfaction*, *positive affective*, dan *negative affective*. Ketiga aspek ini saling berkaitan. *Life satisfaction* sendiri merupakan penilaian secara subjektif terhadap kehidupan yang dijalani seseorang secara keseluruhan. *Positive affective* merupakan orang yang memiliki pengalaman menyenangkan dalam hidupnya, dan *negative affective* merupakan suasana hati dan emosi terasa tidak menyenangkan dan reaksi negatif terhadap pengalaman seseorang dalam menanggapi kehidupan, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Penilaian seseorang pada pengalaman hidup yang telah dilalui, baik pada aspek kognitif ataupun afektif, dapat direpresentasikan dalam bentuk kepuasan hidup dengan emosi yang menyenangkan dirasakan lebih banyak, merasa senang, dan kehidupan yang dijalani dirasa memuaskan. Menurut Diener (2009a) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) Kepuasan subjektif. Dimana individu menilai keseluruhan kepuasan secara subjektif, dimana individu mempunyai harga diri yang menjadikannya puas atas kehidupannya. b) Demografi. 1) Umur/usia. Dimana terdapat korelasi antara usia dengan kepuasan (Diener, 2009b). Orang yang lebih

muda cenderung lebih bahagia, tetapi orang yang lebih tua cenderung memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.; 2) Gender. Perempuan melaporkan lebih banyak efek negatif, tetapi juga mengalami lebih banyak kesenangan. Perempuan yang memiliki peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga dapat mengalami konflik peran.; 3) Pengangguran/tidak bekerja. Diener (2009b) menunjukkan bahwa pekerjaan mempengaruhi kesejahteraan. Kebutuhan yang tidak terpenuhi karena orang menganggur atau kehilangan pekerjaan dapat membuat seseorang merasa kekurangan, yang berdampak negatif pada *subjective well-being*; 4) Tujuan hidup. Mencapai tujuan hidup yang dianggap penting dapat meningkatkan kebahagiaan.; 5) Kualitas hubungan sosial. Hubungan sosial yang positif dengan banyak orang dan kualitas hubungan yang baik dapat berkontribusi pada kesejahteraan subjektif.

Mahasiswa yang mengalami tekanan perlu meluapkan atau menceritakan apa yang dirasakan. Dengan peluapan ini diharapkan dapat membantu individu menjadi pribadi yang terbuka akan masalah yang dihadapinya sehingga meminimalisir aspek negatif. Penelitian Wiyono & Muhid (2020) tentang *self-disclosure* (keterbukaan diri) di media sosial menunjukkan bahwa remaja milenial melakukan pengungkapan diri secara sadar dan tidak sadar. Pengungkapan diri memberikan gambaran bagaimana kehidupan pengguna. Menurut Jourard (2011) *self-disclosure* adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang, informasi yang disampaikan dalam komunikasi dapat berupa identitas diri, pikiran, perasaan, penilaian terhadap keadaan sekitar. Konsep *self-disclosure* merupakan cara memberi tahu siapa diri kita dan mengekspresikan kebutuhan kita (Leung, 2002). *Self-disclosure* pada media sosial dapat dilakukan dengan mengunggah informasi pribadi atau informasi teman atau keluarga dengan mengungkapkan diri ideal pengunggah (Rains & Brunner, 2018). Jourard (2011) menyebutkan terdapat 6 aspek pada *self-disclosure*, yaitu: 1) Sikap atau opini, sikap merupakan sebuah perilaku, pendapat yang dimiliki seseorang berdasarkan pengalaman. Opini bisa disebut suatu pendapat yang tidak didasarkan dengan adanya bukti yang konkrit. 2) Selera dan minat, sebuah keinginan atau kemauan yang tinggi pada sesuatu. 3) Pekerjaan atau pendidikan, sesuatu yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan atau

mendapat prestasi. 4) Keuangan, kemampuan mengenai urusan ekonomi mencakup keadaan keuangan. 5) Kepribadian adalah segala sesuatu yang terkait dengan diri seseorang mencakup sifat, karakteristik, perilaku maupun potensi atau kemampuan yang dimiliki. 6) Fisik adalah bagian-bagian tubuh yang dapat diukur atau diamati.

Self-compassion menurut Neff (2003) dapat diartikan sebagai sikap yang menunjukkan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat mengetahui kekurangan dalam diri menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Jika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi atau positif, maka ia akan mempunyai pengertian bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari penderitaan, kegagalan dan kekurangan sehingga ia bisa menerima dirinya. Ketika mengalami keadaan yang tidak diinginkan maka *self-compassion* membuka kesadaran individu agar dapat menerima dan keadaan yang harus dihadapi tidak menghindari lagi (Hidayati, 2018). *Self-compassion* mempunyai konsep yang tertuju pada bagaimana cara kita dapat menerima saat penderitaan atau peristiwa negatif terjadi dalam hidup (Germer, 2009).

Neff (2003) mengembangkan *self-compassion* menjadi beberapa komponen yaitu:

- 1) *Self-kindness* (kebaikan diri) yaitu komponen yang menjelaskan seberapa jauh kegagalan dapat dimaknai oleh seseorang. *Self-kindness* sendiri memberikan afirmasi bahwa diri seseorang dalam kondisi terburuk tetap pantas untuk merasakan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang sehingga tercipta kenyamanan pada diri sendiri (Neff, 2011). Sedangkan berkebalikan dengan *self-judgment*, isinya adalah sikap permusuhan, rendah diri dan kritik pada diri sendiri.
- 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) yaitu komponen yang menjelaskan seberapa banyak seseorang bisa menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku dari berbagai orang. Adanya *common humanity* membuat seseorang dapat melihat dari pandangan yang lebih luas mengenai sebuah kegagalan atau masalah sehingga ia dapat memahami bahwa kesalahan yang terjadi semata-mata bukanlah kesalahannya sendiri, melainkan memang hal seharusnya terjadi. *Common humanity* berkebalikan dengan isolasi diri. Saat seseorang gagal, maka saat itu orang tersebut akan merasa dalam hal tersebut hanya dirinya yang gagal dan merasa harus bertanggung jawab sendirian. Dampaknya timbul rasa malu dan usaha isolasi diri (Hidayati & Maharani, 2013).
- 3) *Mindfulness* (kesadaran penuh pada situasi yang

dialami) merupakan kemampuan untuk menyeimbangkan pemikiran saat berada dalam situasi yang bersifat menekan dan menderita (Neff, 2003). Konsep dasar *mindfulness* adalah segala sesuatu dilihat seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga menghasilkan respon yang obyektif dan efektif (Neff, 2011). *Mindfulness* bertolak belakang dengan *over identification*, berupa hilangnya kontrol emosi. Hal ini didukung pendapat dari Akin (2010) dalam penelitiannya *self-compassion* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa ada 3 aspek positif dalam *self-compassion*. 3 aspek positif *self-compassion*, yaitu: *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.

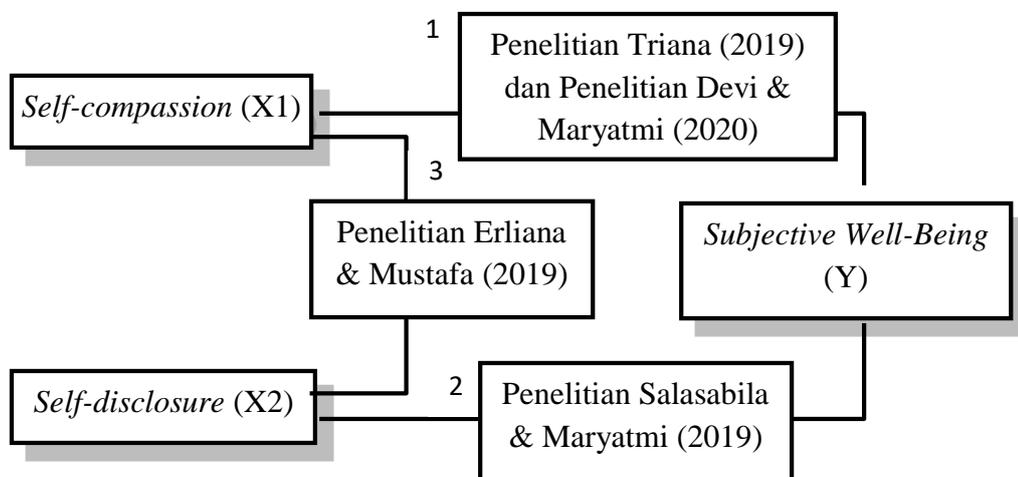
Dari paparan beberapa fenomena permasalahan dapat diambil kesimpulan bahwasanya kesejahteraan subjektif yang ada pada mahasiswa pengguna instagram masih rendah. Mahasiswa seharusnya memiliki kesejahteraan subjektif yang baik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahannya, baik akademik maupun lainnya. Tanpa kesejahteraan subjektif yang baik maka mahasiswa akan dipengaruhi emosi negatif, sehingga akan memberikan dampak yang buruk.

Rasa belas kasihan dan keterbukaan diri seharusnya mampu membuat seorang mahasiswa mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik. Ketika seseorang mampu terbuka terhadap orang lain, ia mampu mengekspresikan dirinya dengan baik, beradaptasi, percaya pada sikap positifnya, percaya pada orang lain, lebih kompeten dan mampu menjadi lebih objektif. Meskipun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa yang mempunyai rasa belas kasihan pada dirinya memiliki kesejahteraan subjektif yang baik juga dan tidak semua mahasiswa yang memiliki rasa keterbukaan diri mempunyai kesejahteraan yang baik pula. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* (belas kasihan diri) dan *self-disclosure* (pengungkapan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa pengguna instagram.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* dengan *subjective well being* pada mahasiswa?”. Untuk itu penulis mengambil judul penelitian “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan

Self-Disclosure dengan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Pengguna Instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* (belas kasih) dan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa pengguna instagram. Serta dalam penelitian ini terdapat hipotesis mayor yakni “terdapat korelasi antara *self-disclosure* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram” kemudian didalam hipotesis minor yakni “Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* (belas kasih) dan kesejahteraan subjektif” kemudian selanjutnya “Terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* (keterbukaan diri) dan kesejahteraan subjektif.”

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan belas kasih dan keterbukaan diri dengan kesejahteraan subjektif dalam pengembangan ilmu psikologi. Adapun manfaat praktis yang diharapkan bagi subjek penelitian, belas kasih dan keterbukaan diri dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Oleh karenanya, subjek harus mengasihi dirinya dan terbuka dengan orang di sekitarnya mengenai kehidupan yang dijalani agar kesejahteraan subjektifnya terjaga. Mahasiswa juga menjadi lebih sehat secara mental dan lancar dalam menyelesaikan studinya. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris tentang hubungan antara belas kasih dan keterbukaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Keterangan:

1. Hubungan antara kemampuan *self-compassion* dan *subjective well-being*.
2. Hubungan antara *self-disclosure* dan *subjective well-being*.
3. Hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* secara bersama-sama dengan *subjective well-being*.

Hubungan *self-compassion* (belas kasihan) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Dengan merasa puas maka orang tersebut mempunyai *subjective well-being* tinggi atau positif. Sedangkan orang yang merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya mempunyai *subjective well-being* rendah atau negatif. Sikap belas kasih (*self-compassion*) akan meningkatkan rasa positif pada individu. *Self-compassion* (belas kasih) memunculkan kondisi *subjective well-being* yang baik pada mahasiswa. Hasil penelitian Triana (2019) terhadap 358 mahasiswa perantau UIN Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2018 menunjukkan *self-compassion* berperan penting dalam menciptakan kondisi *subjective well-being* yang baik bagi mahasiswa perantau. Hasil penelitian Risna et al., (2020) pada 79 orang menghasilkan *subjective well-being* berkorelasi positif secara signifikan dengan *self-compassion*. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebenarnya ada hubungan antara *subjective well-being* dengan *self-compassion*.

Hubungan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Dampak positif dari unggahan terkadang dapat memotivasi orang lain untuk berubah menjadi lebih baik, namun juga memiliki efek negatif seperti membuat orang lain merasa terganggu. Dampak negatif lain dari pengungkapan diri dapat menimbulkan pertengkaran antar teman jika konten yang diunggah menyinggung. Salsabila & Maryatmi (2019) pada 136 siswi kelas XII di SMA Negeri 'X' Kota Bekasi dengan menggunakan analisis korelasi bivariat menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-disclosure* dengan *subjective well-being*.

Penelitian hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* secara bersama-sama dengan *subjective well-being* belum ditemukan. Oleh karena itu, peneliti

mengangkat topik ini menjadi skripsi untuk menghasilkan data penelitian yang bisa digunakan untuk sumbangan informasi mengenai hubungan *self-compassion* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being* dalam pengembangan ilmu psikologi.