

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada di fase *emerging adulthood* atau transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (Arnett, 2000). Fase dewasa transisi ini ditandai dengan banyaknya perubahan yang di rasakan oleh individu itu sendiri disebabkan tugas-tugas perkembangan baru yang akan mereka jalani (Miller, 2012). Perubahan-perubahan yang terjadi ketika individu telah menjadi mahasiswa membuatnya harus menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, diantaranya perubahan dalam sistem pendidikan, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab yang baru, perubahan lingkup pertemanan, perubahan dalam pengambilan keputusan mengenai diri, dan lain sebagainya (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Menurut Cabrera, dkk (2020), tahun-tahun yang dilalui mahasiswa di perguruan tinggi seringkali menjadi suatu periode yang menegangkan disebabkan oleh berbagai stresor yang melatarbelakangi seperti tantangan dalam akademik, penyesuaian sosial, tuntutan keuangan dan perilaku terkait gaya hidup mahasiswa. Tantangan ini bisa terasa berat, terutama di awal perjalanan kuliah. Namun, kesuksesan dapat diraih jika mereka mau terus bertahan dan beradaptasi dengan baik. Dari beberapa penelitian internasional, isu kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa menjadi catatan penting di beberapa negara. Catatan *Mozaic Science* melalui *World Economic Forum* (WEF) menyatakan jumlah mahasiswa di Inggris yang memerlukan konseling meningkat lima kali dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Begitu juga di Amerika Serikat, permintaan konseling juga meningkat di kalangan mahasiswa (Aryatama, 2022). Seringkali tekanan-tekanan yang dihadapi dapat memengaruhi tingkat *well-being* mahasiswa secara umum dan penurunan *psychological well-being* secara khusus (Chao, 2012).

Ryff (1989) mengatakan bahwa *psychological well being* dapat ditandai dengan diperolehnya *happiness*, kepuasan hidup dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi. Furnham (2008) juga menyatakan bahwa *happiness* merupakan bagian dari kesejahteraan, kepuasan hidup atau tidak terdapatnya tekanan psikologi. Selanjutnya Diener, dkk (1984) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well being* dimana *subjective well being* merupakan perasaan bahagia yang didapat individu dari evaluasinya. Bradburn dkk, (1969) mengatakan bahwa *happiness* merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Lalu Williams dkk, (2006) juga mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu.

Seligman (2005) membagi faktor-faktor pendukung kebahagiaan ke dalam dua kelompok, pertama faktor eksternal meliputi uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, usia, pendidikan, iklim, ras, dan gender. Sedangkan faktor internal berupa kekuatan karakter, kepuasan terhadap masa lalu, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Menurut Fujita, dkk (2009) kaum perempuan terlihat lebih ekspresif dalam menunjukkan baik kebahagiaan maupun ketidakh kebahagiaannya. Sehingga kemampuan tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih peka secara emosional, yang bisa mendukung mereka dalam menjalani berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun dengan Patnani (2012), yang menyatakan bahwa perempuan lebih optimal dalam menjalankan berbagai peran yang disandangnya, sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan umat manusia.

Ada banyak hal yang dapat membuat seseorang merasa bahagia. Hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan mungkin berbeda pada setiap orang. Satu hal yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan bagi seorang individu, belum tentu menjadi sumber kebahagiaan bagi individu lain. Menurut Diener & Ryan (2009), beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah

kecerdasan emosional, religiusitas, relasi sosial, pekerjaan dan tingkat pendapatan. Sementara penelitian terhadap orang China di Taiwan menunjukkan adanya 9 hal yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan, yaitu keinginan untuk dihormati, hubungan interpersonal yang harmonis, kepuasan dalam kebutuhan material, prestasi dalam bekerja, hidup yang tenang dan memahami arti hidup, merasa lebih senang atau beruntung dari orang lain, pengendalian dan aktualisasi diri, kesenangan dan emosi positif, dan kesehatan secara fisik (Lu dan Shih, 1997). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa bahagia jika memiliki kecerdasan emosi yang baik, bersikap religius, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki pekerjaan dan penghasilan yang memuaskan. Lalu keinginan untuk dihormati, kepuasan dalam bentuk material, prestasi, hidup yang tenang, merasa lebih senang, dan kesehatan secara fisik.

Hasil survey yang telah dilakukan oleh PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) pada bulan November 2011 lalu mengenai tingkat kebahagiaan di dunia memberikan hasil bahwa Norwegia menjadi negara paling bahagia di dunia. Kemudian, peringkat kedua hingga kelima diduduki oleh Australia, Belanda, Amerika Serikat, dan Selandia Baru. Dalam survey tersebut, Indonesia berada pada peringkat 124. Penetapan kedudukan tersebut didasari pada penghasilan, tingkat pendidikan, kesehatan, harapan hidup, dan ekonomi dari masing masing negara. Lebih mendalam dijelaskan oleh PBB bahwa survey kebahagiaan tersebut menunjukkan bila umur seseorang lebih panjang, pendapatan lebih banyak, dan memiliki akses yang baik terhadap pendidikan, fasilitas kesehatan, maka kemungkinan individu tersebut akan lebih bahagia dibanding individu lainnya. Apabila difokuskan pada tingkat kebahagiaan di Indonesia sendiri, Lingkaran Survey Indonesia (LSI) pada bulan Desember 2010 memberikan hasil bahwa sebanyak 84,7% publik di Indonesia menyatakan dirinya bahagia. Jumlah tersebut terbagi atas 14,2% publik di Indonesia menyatakan sangat bahagia, dan 70,5% lainnya cukup bahagia. Sementara itu, yang mengatakan kurang bahagia dan tidak bahagia sama sekali sebanyak 12,2%. Data ini memberikan gambaran bahwa Indonesia mayoritas terdiri dari

penduduk yang bahagia (Lestari, 2019). Menurut Suldo, dkk (2011) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa adalah kebahagiaan. Mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih baik, dan mampu menyelesaikan lebih banyak tugas serta tanggung jawab perkuliahan dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang rendah (Zarnaghash dkk, 2013).

Salah satu prediktor yang memengaruhi kebahagiaan individu yaitu situs jejaring sosial (Guo dkk, 2014). Situs jejaring sosial tersebut berupa layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik atau semi publik dalam sistem yang dibatasi, saling berbagi koneksi, serta melihat dan melintasi daftar koneksi mereka dan orang lain dalam sistem (Boyd & Ellison, 2007). Salah satu cara untuk memperluas relasi sosial di zaman berkembangnya teknologi dan informasi secara pesat saat ini yaitu dengan memanfaatkan situs jejaring sosial yang ada, yang kita kenal dengan sebutan media sosial (Sholehah, 2023). Menurut Santrock (2012), salah satu kebutuhan mahasiswa pada masa perkembangannya adalah bersosialisasi. Pada tahap perkembangan ini mahasiswa berkeyakinan bahwa dirinya adalah seorang yang unik dan tidak terkalahkan, terutama pada identitas sosial untuk menjadi seorang yang eksis. Helmi dan Pratiwi (2012), menjelaskan bahwa memiliki akun jejaring sosial merupakan salah satu wujud usaha mahasiswa dalam pencapaian identitas, karena identitas tersebut penting bagi mahasiswa untuk bersosialisasi. Jejaring sosial adalah sebuah aplikasi media sosial berbasis internet, yang memungkinkan individu untuk berinteraksi satu sama lain dan membangun jaringan sosial yang dapat meningkatkan modal sosial (Kaplan & Haenlein, 2010).

Sedangkan penelitian oleh Frimpong, dkk (2017) memberikan bukti empiris mengenai hubungan positif antara kebahagiaan dan komunikasi melalui media sosial. Menurutnya, media sosial ternyata dapat memfasilitasi pertemanan *online* yang mungkin akan meningkatkan kebahagiaan pengguna. Artinya, interaksi yang terjalin secara *online* telah berhasil membantu

keterhubungan penggunaanya dalam bersosialisasi secara maya. Azizah (2013), menyatakan bahwa remaja dapat meraih kebahagiaannya dengan bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain baik teman baru maupun teman lama. Begitupun Mappiare (1982), yang menunjukkan adanya sumber-sumber kebahagiaan pada remaja menuju dewasa awal dengan usia 18-25 tahun dengan memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib, dan mendapatkan teman yang pasti.

Sementara Nasrullah (2015), memaparkan bahwa media sosial merupakan suatu perantara yang memungkinkan penggunaanya mengekspresikan dirinya, berhubungan, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan individu lain sehingga terbentuklah ikatan sosial namun secara virtual. Dengan demikian, Media sosial memungkinkan antar individu berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Berdasarkan Indonesia *Survey Center* APJII (2021), penjelajahan internet di Indonesia mencapai 210 juta raga dengan angka penetrasi sebesar 77,02% dari total populasi. Untuk kelompok pengguna serta usia terbanyak dipegang oleh usia 13-18 tahun, disusul oleh usia 19-34 tahun yang perbedaannya cukup tipis, dan tingkat terakhir dipegang oleh pengguna usia 35-54 tahun. Adanya peningkatan penjelajahan internet dari tahun ke tahun membuktikan bahwa masyarakat Indonesia mengalami peningkatan intensitas dalam menggunakan internet, dimana dalam penelitian ini mengerucut kepada intensitas penggunaan media sosial.

Intensitas dikaitkan dengan tingkat keseringan individu dalam bersikap terhadap suatu aktivitas didasari oleh rasa senang dengan aktivitas yang dilakukan tersebut (Wahyuni, 2017). Tingginya intensitas individu dalam penggunaan media sosial dibuktikan oleh data *Hootsuite: We are Sosial*, dimana masyarakat Indonesia mengalami peningkatan penggunaan media sosial dibanding tahun-tahun sebelumnya (Riyanto, 2022). Pada saat ini pengguna aktif di Indonesia sebanyak 191,4 juta orang, dimana jumlah tersebut naik sebesar 12,6% dari tahun sebelumnya, yaitu 170 juta orang. Handikasari (2018) melakukan survey dengan menyatakan bahwa usia mahasiswa memegang

angka tertinggi dalam mengakses media sosial yaitu mencapai 89,7%. Sedangkan menurut (Ayun, 2015), motivasi untuk terus terlibat dalam hal-hal baru, keinginan untuk tidak ketinggalan informasi, serta kebutuhan akan hiburan menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan media sosial.

Cramer dan Inkster (2017) menyatakan bahwa dengan mengakses media sosial dapat memberi tekanan psikologis karena memperoleh harapan yang tidak realistis dengan ekspektasinya, merasa *insecure* atas pencapaian-pencapaian orang lain, serta dapat menimbulkan rendahnya kepercayaan diri. Artinya tingginya intensitas penggunaan media sosial itu sendiri akan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan seseorang. Media sosial memiliki beragam fungsi yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan individu. Salah satunya adalah kemampuannya untuk membangun hubungan sosial di dunia maya, menyampaikan pengalaman dan perasaan seseorang, serta mengungkapkan berbagai pikiran melalui berbagai platform yang tersedia (Al-Aziz, 2020). Sebagai sebuah sarana komunikasi, media sosial memungkinkan penggunaannya untuk terhubung dengan banyak orang sekaligus tanpa perlu bertemu secara langsung. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media sosial memberikan cara yang semakin mudah untuk berkomunikasi (Dunbar, 2018).

Bagi para mahasiswa, media sosial memegang peran penting dalam usaha mereka membangun hubungan. Di tengah peralihan dari masa remaja menuju dewasa, mereka berupaya menjalin koneksi dengan orang-orang baru sekaligus menjaga hubungan dengan kenalan lama. Motivasi untuk terus terlibat dalam hal-hal baru, keinginan untuk tidak ketinggalan informasi, serta kebutuhan akan hiburan menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan media sosial (Ayun, 2015). Dengan demikian media sosial dirancang untuk mendukung komunikasi dua arah, dan mengubah cara interaksi sosial yang sebelumnya bersifat satu arah. Menurut Syahreza & Tanjung (2018) sebanyak 45% mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan.

Maulhayat dkk (2018) juga menyebutkan bahwa media sosial sering digunakan untuk mengisi waktu luang, misalnya dengan mendengarkan musik, menonton video lucu, atau menyaksikan film.

Paparan di atas mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan emosi yang bersifat subjektif dan dapat menghasilkan kesejahteraan bagi individu. Kesejahteraan ini berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam mempersepsikan pengalaman hidupnya. Salah satu aspek penting yang membentuk kebahagiaan adalah kepuasan hidup. Seseorang yang merasakan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang juga tinggi. Kepuasan hidup ini dapat tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan mereka terpenuhi. Di antara berbagai kebutuhan tersebut, salah satu yang umum bagi remaja akhir menuju dewasa awal ialah aktivitas bermain media sosial. Menurut Wafizah (2023), seseorang yang berbagi masalahnya dengan orang lain dapat meredakan perasaan negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Dengan demikian, kebahagiaan individu sering kali dapat dikaitkan dengan kebahagiaan orang-orang terdekat di media sosial

Allen dan Ryan (2014), melakukan riset dengan melaporkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat berpengaruh pada hubungan sosial dalam tiga unsur pengembangan remaja, yaitu rasa memiliki, kesejahteraan psikologis, dan proses pengembangan identitas. Astuti (2019), menyatakan bahwa semakin lama seseorang menggunakan media digital (salah satunya yaitu media sosial), maka semakin rendah skor kesejahteraan psikologisnya. Itu artinya pengguna media sosial secara terus menerus oleh generasi milenium tidak selalu memberikan kebahagiaan kepada mereka, namun dapat meningkatkan kesunyian dan perasaan terasingkan dari lingkungan sosialnya. Individu yang merasa tidak bahagia saat menggunakan media sosial biasanya adalah mereka yang sering membandingkan diri dengan orang lain (Fauzi & Maryam, 2024). Hal ini dapat menimbulkan perasaan murung dan iri hati. Semakin sering mahasiswa melakukan perbandingan tersebut di media sosial,

semakin besar kemungkinan kehidupan sosial mereka terganggu, membuat mereka cenderung memilih untuk menyendiri dan merasa terasing. Sehingga dampak ini dapat mempengaruhi kepribadian individu, dan menjadikan mereka lebih rentan terhadap depresi akibat kurang bahagia.

Berbagai platform digital kini telah menjadi bagian dari keseharian individu, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial. Media sosial sebagai salah satu bentuk perkembangan teknologi komunikasi, menawarkan ruang interaktif yang memungkinkan individu untuk berbagi cerita, berinteraksi, hingga mengekspresikan diri. Kehadiran media sosial tidak hanya membentuk cara baru dalam bersosialisasi, tetapi juga membuka kemungkinan pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang, termasuk kebahagiaan. Beberapa pendapat menyatakan bahwa intensitas dan cara seseorang menggunakan media sosial dapat membawa dampak yang beragam terhadap kesejahteraan dirinya. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jumrianti dkk (2022), mengatakan bahwa Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, terutama ketika penggunaannya tidak diarahkan untuk hal-hal yang positif dan cenderung mengganggu aktivitas hariannya. Sementara Maria (2019), menekankan bahwa penggunaan media sosial yang tidak berlebihan khususnya *Instagram*, memungkinkan remaja tetap memiliki *subjective well-being* yang baik dalam menjalani kesehariannya. Di sisi lain Rahmanissa dan Listiara (2020), menyatakan bahwa kebahagiaan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh intensi dalam bermedia sosial, melainkan juga oleh faktor lain seperti kepribadian, lingkungan sosial, dan kondisi sosio-ekonomi.

Sholehah (2023) mengatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama ketika penggunaannya tidak diimbangi dengan pengelolaan emosi yang sehat. Begitupun dengan Lusdiwanti (2025) yang menjelaskan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks, dapat memberi manfaat dalam membangun relasi sosial, namun juga dapat memunculkan tekanan psikologis jika digunakan

secara berlebihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kebahagiaan, khususnya pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang hingga kini masih jarang menjadi fokus penelitian dalam lingkup institusi ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Media sosial saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Intensitas penggunaannya yang tinggi sering kali dikaitkan dengan berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Namun, belum semua mahasiswa menyadari apakah penggunaan media sosial yang mereka lakukan benar-benar berkaitan dengan kebahagiaan yang mereka rasakan. Beberapa mahasiswa menggunakan media sosial untuk hiburan, mencari informasi, atau berinteraksi sosial, namun ada juga yang merasa jenuh, tertekan, bahkan tidak mendapatkan kebahagiaan dari aktivitas tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah benar ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa, khususnya mahasiswa Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian ini hanya fokus pada dua variabel, yaitu intensitas penggunaan media sosial secara umum (tidak terbatas pada platform tertentu) dan kebahagiaan mahasiswa. Peneliti tidak membahas faktor lain yang mungkin memengaruhi kebahagiaan, seperti kondisi keluarga, lingkungan, atau kesehatan mental. Penelitian juga tidak membahas jenis konten yang diakses di media sosial. Subjek dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dengan jumlah responden sebanyak 303 orang yang dipilih menggunakan rumus Slovin dan teknik *simple random sampling*. Instrumen kebahagiaan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala kebahagiaan yang disusun oleh Seligman (2005), dan instrumen intensitas penggunaan media sosial yang diungkapkan oleh penelitian dari Del barrio

(2004), serta dilengkapi dengan observasi dan dokumentasi untuk memperkuat hasil.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah yang terbentuk adalah:

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat kebahagiaan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial, dengan memberikan wawasan baru terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebahagiaan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas kajian dalam memahami dampak media sosial terhadap kesejahteraan emosional, khususnya di kalangan mahasiswa, yang dapat

menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengeksplorasi aspek lain dari kesejahteraan psikologis di era digital.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kebahagiaan mereka, sehingga mereka bisa mengambil manfaat positif dari media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mengurangi dampak negatif yang mungkin muncul akibat penggunaan berlebihan. Dengan begitu, mahasiswa dapat lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial agar tetap seimbang dalam menjaga kebahagiaan dan kesehatan mental.