

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I ialah bagian yang menjadi pondasi awal untuk dibuatnya skripsi dengan berisikan pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan melewati berbagai tahapan perkembangan yaitu masa kanak-kanak, remaja, dewasa awal, hingga dewasa akhir. Perkembangan individu pada setiap fasenya tentu akan berbeda dan saling berkesinambungan (Yudhianto dkk., 2023, hlm. 20). Salah satu segmen perkembangan individu yang sangat penting adalah masa remaja. Masa remaja merupakan fase individu dengan perilaku ketergantungan (*dependence*) pada orang tua ke arah kemandirian (*independence*), perenungan diri, minat terhadap seksual, isu-isu moral, dan perhatian terhadap nilai estetika (Yusuf, 2017, hlm. 184). Menurut Mufidah & Nursanti (2023, hlm. 47) masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, individu yang berada pada masa ini akan mengalami perubahan fisik dan psikis. Selain itu, remaja juga akan mengalami perubahan pada aspek kognitif dengan berpikir secara abstrak layaknya orang dewasa.

Fase remaja membuat individu mulai mengambil jarak secara emosional pada orang tuanya dengan tujuan menjalankan peran sosial yang baru menjadi orang dewasa. Salah satu aspek yang menjadi penekanan terhadap perkembangan dan pertumbuhan remaja adalah kesejahteraan hidup mereka (Sahide & Pauzi, 2023, hlm. 105). Seperti yang diungkapkan oleh Suwandi & Setianingrum (2020, hlm. 59) bahwa remaja memiliki harapan untuk memenuhi kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada dirinya. Kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis tersebut menjadi bagian dari *subjective well-being* yang memiliki cakupan pada komponen kognitif & afektif. Menurut Diener dkk (1999, hlm. 277) *subjective well-being* didefinisikan sebagai kategori fenomena luas yang

mencakup respons emosional individu, domain kepuasan, dan penilaian secara umum terhadap kepuasan hidup.

Subjective well-being diartikan sebagai payung yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kesejahteraan seseorang dari evaluasi kehidupan mereka. Evaluasi tersebut terdiri dari evaluasi positif dan evaluasi negatif, di antaranya penilaian mengenai kepuasan hidup, pengalaman reaksi dan afeksi tentang kebahagiaan dan kesedihan dalam pengalaman hidup, kepuasan terhadap pekerjaan, hubungan sosial dengan masyarakat, dan lain sebagainya (Untari, 2021, hlm. 184). Individu yang memiliki *subjective well-being* dengan tingkat tinggi tentunya dapat mengontrol emosi dan menangani masalah dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well-being* dengan tingkat rendah akan lebih sering merasa hidupnya kurang bahagia dan penuh dengan perasaan atau pikiran negatif, hal tersebut tentunya dapat menyebabkan kecemasan dan kemarahan yang berisiko mengalami depresi (Diener dkk, 2015, hlm. 234). Sama halnya dengan Myers & Diener (1995, hlm.11) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi saat menghadapi berbagai permasalahan hidup akan lebih mampu mengendalikan emosinya. Sebaliknya, apabila remaja memiliki *subjective well-being* yang rendah, maka kehidupannya akan selalu dipandang rendah, sehingga hampir seluruh peristiwa yang terjadi dalam hidupnya selalu menjadi suatu hal yang dianggap tidak menyenangkan, lalu menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif seperti rasa cemas, gelisah, marah, bahkan depresi.

Menurut Giyati & Wardani (2015, hlm. 152) *subjective well-being* menjadi hal yang sangat penting dimiliki oleh remaja, alasannya dengan seorang remaja mencapai *subjective well-being* dirinya akan lebih mudah mengembangkan potensi positif atau kemampuannya seperti bakat, minat, dan pengakuan nilai-nilai kehidupan. Ayulanningsih & Karjuniwati (2020, hlm. 97) menyatakan bahwa semakin tinggi *subjective well-being* pada remaja, maka semakin tinggi pula rasa welas asih yang mereka miliki. Welas asih disebut sebagai cerminan individu yang memiliki empati kuat, kepedulian yang ikhlas, serta kemauan untuk menolong dan membantu meringankan penderitaan individu yang membutuhkan. Namun sebaliknya, apabila *subjective well-being* remaja itu rendah, maka welas

asih yang ada pada dirinya juga rendah. Selain itu, Diener, dkk (2002, hlm. 65) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan memiliki kualitas hidup yang baik, sehingga remaja dapat mengendalikan emosi dan menjalani peristiwa kehidupan dengan lebih baik.

Subjective well-being yang penting dimiliki oleh seorang remaja menjadi sebuah tantangan yang cukup sulit karena adanya fase pencarian identitas diri yang sering kali memperlihatkan remaja tampak kebingungan karena ketidakmampuannya menentukan kegiatan yang berguna bagi dirinya, serta rasa ingin tahu terhadap hal-hal yang belum diketahuinya. Hal tersebut menjadi penyebab remaja mengalami kondisi adiksi (Wulandari & Netrawati, 2020, hlm. 42). Salah satu kondisi adiksi yang dapat menyebabkan remaja mudah mengalami perubahan emosi dalam jangka pendek dan berpengaruh terhadap *subjective well-being* adalah ketergantungannya terhadap aktivitas di media sosial, misalnya mengunggah kegiatan pribadi dan membuat konten maupun berkomentar terhadap postingan lain. (Ardi & Sukmawati, 2017, hlm. 30).

Keinginan yang tinggi untuk menghabiskan banyak waktu dalam bermain dan menikmati media sosial merupakan hal yang sangat sensitif muncul pada perkembangan individu di masa remaja (Cahya dkk, 2023, hlm. 704). Menurut Rahardjo & Mulyani (2020, hlm. 30) saat ini remaja hidup di era teknologi, komunikasi, dan informasi yang berkembang pesat hingga memungkinkan mereka berbicara dengan siapa dan kapan saja, alasannya karena mereka terbiasa terhubung melalui media sosial. Banyak sekali di antara mereka yang menjadikan media sosial sebagai sumber penghasilannya. Misalnya mengunggah hasil foto dan video kreasinya di TikTok atau Instagram, serta menjadikan media sosial sebagai promotornya dalam berbisnis. (Triananda dkk., 2021, hlm. 9108).

Media sosial memiliki manfaat untuk meningkatkan interaksi sosial dan hubungan yang baru dengan keluarga maupun teman. Media sosial juga dapat berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* apabila penggunanya mengunggah foto, tulisan, dan informasi untuk melakukan pengungkapan diri secara bijak (Wei & Gao, 2017, hlm. 3). Namun, di antara dampak positif yang terlihat, media sosial juga memiliki lebih banyak dampak negatifnya. Media sosial dapat membuat remaja mengubah perilaku yang menjadikan dirinya merasa

kurang percaya diri, kesulitan tidur, mudah khawatir, dan menggiring remaja tersebut pada *cyber bullying* yang mengarah pada perusakan harga diri remaja (Mierza dkk, 2016, hlm. 138). Selain itu, tingginya ketergantungan seseorang pada media sosial telah membalikkan fungsi yang sebenarnya dari media sosial itu sendiri yang menjadi sarana untuk menghabiskan waktu, kehidupan, dan aktivitas orang lain serta menjadikan dirinya abai terhadap aktivitas diri sendiri demi melihat kegiatan orang lain melalui ponselnya tersebut (Putri dkk, 2019, hlm. 133).

Media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental yang akan cenderung negatif pula terhadap *subjective well-being* remaja pengguna media sosial, terlebih pada kesejahteraan psiko-emosional. Semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka semakin rendah kepuasan hidupnya (Mierza, dkk, 2016, hlm. 139). Menurut Saputri & Mulawarman (2022, hlm. 2) remaja akan tampak senang berbagi pengetahuan dan informasi dengan tujuan membantu orang lain dan merasakan kebahagiaannya. Tetapi, tak jarang bagi mereka yang berbagi informasi di media sosial mendatangkan dampak negatif dari komentar-komentar yang diterima. Sehingga, banyaknya tekanan yang dirasakan oleh remaja tersebut dapat berdampak negatif pula bagi kondisi psikologisnya.

Hubungan dan keterkaitan antara pengguna media sosial dengan *subjective well-being* yang dimiliki oleh remaja dapat berkorelasi positif maupun negatif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sumarti (2019, hlm. 23) yang memaparkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan *subjective well-being* generasi Z di SMP Negeri 11 Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa jika penggunaan media sosial pada generasi Z tinggi, maka *subjective well-being* yang dimiliki generasi Z tersebut pun akan cenderung tinggi. Sebaliknya, jika penggunaan media sosial oleh generasi Z rendah, maka *subjective well-being* yang dimiliki generasi Z pun akan cenderung rendah. Hal ini menunjukkan keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan tingkat *subjective well-being* memiliki korelasi yang positif. Namun, hasil keterkaitan kedua variabel penelitian tersebut berbeda dengan beberapa penelitian lain.

Penelitian oleh Ramadhani & Hariko (2022, hlm.5) pada 77 peserta didik yang menggunakan aplikasi TikTok dengan intensitas rendah dan 88 peserta didik

yang menggunakan aplikasi TikTok dengan intensitas tinggi memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan antar keduanya. Peserta didik sebagai pengguna aplikasi TikTok dengan intensitas rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang menggunakan aplikasi TikTok dengan intensitas tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Indrawati (2021, hlm. 121) pada 279 peserta didik SMA Yayasan Kesatrian 67 Semarang yang menemukan bahwa penggunaan aplikasi Instagram dapat memengaruhi tingkat *subjective well-being* individu. Apabila individu menggunakan aplikasi Instagram dengan intensitas tinggi, maka *subjective well-being* yang dimilikinya akan lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang menggunakan aplikasi Instagram dengan intensitas rendah.. Kedua penelitian yang telah dipaparkan tersebut menunjukkan adanya korelasi yang negatif antara penggunaan media sosial dengan tingkat *subjective well-being*.

Tingkat *subjective well-being* yang baik perlu dimiliki oleh remaja sebagai peserta didik di sekolah. Alasannya, seorang peserta didik yang sedang mengenyam pendidikan secara psikologis berada pada kondisi kritis yang krusial, dalam artian mereka berada pada fase perubahan mental dan fisik untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Hal tersebut dapat menjadi faktor meningkatnya rasa kecemasan dan stres. Dalam konteks akademik, peserta didik yang memiliki *subjective well-being* yang baik adalah peserta didik yang memiliki profil *academic engagement* dan *academic performance* yang tinggi (Nafisah & Sunawan, 2023, hlm. 99). Seperti yang dijelaskan oleh Giyati & Wardani (2015, hlm. 153) remaja yang memiliki *subjective well-being* atau perasaan yang berbahagia akan membawa dirinya pada perkembangan akademik secara optimal dan mencapai prestasi belajar yang diharapkan.

Peserta didik tentunya dapat merasakan emosi positif maupun negatif ketika menggunakan media sosial. Para praktisi seperti Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor di sekolah dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling guna membantu peserta didik yang menggunakan media sosial untuk meningkatkan *subjective well-being* pada dirinya (Saputri & Mulawarman, 2022, hlm. 5). Seperti yang dipaparkan oleh Saxer dkk (2024, hlm. 1) *subjective well-being* peserta didik berkorelasi positif dengan lingkungan sekolah seperti guru dan

teman sebaya, hal tersebut didukung pula oleh penelitian Anderson, dkk. (2022, hlm. 11) yang menunjukkan adanya hubungan partisipasi peserta didik di sekolah dengan *subjective well-being* peserta didik itu sendiri, serta unsur-unsur spesifik dari partisipasi yang menjadi prediktor inti dari *subjective well-being*.

Layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan keterkaitan peserta didik pada peningkatan *subjective well-being*. Layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang disediakan untuk semua peserta didik dan fokus terhadap pengembangan secara menyeluruh. Hal tersebut mengacu pada fakta bahwa peserta didik harus berkembang pada aspek-aspek kemanusiaan seperti kepribadian, hubungan dengan masyarakat, moral dan religiusitas melalui cara yang harmonis dan seimbang untuk mengembangkan pribadinya. (Afifah & Nasution, 2023, hlm. 369). Salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling yang tepat sebagai upaya mengatasi permasalahan pribadi maupun sosial untuk mengembangkan pemahaman diri, menciptakan interaksi pendidikan yang akrab dan kondusif, serta penanaman sikap yang positif adalah layanan bimbingan pribadi-sosial. *Subjective well-being* juga merupakan bagian dari kemampuan beradaptasi sosial yang diambil dari aspek pribadi-sosial (Hidayat dkk., 2019, hlm 239).

Bimbingan pribadi-sosial difokuskan pada proses bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan permasalahan pribadi dan sosialnya, masalah-masalah pribadi-sosial tersebut dapat berupa masalah pemahaman karakter dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat, interaksi dengan guru maupun teman, dan lain sebagainya (Warnisa & Rosita, 2020, hlm. 57). Bimbingan pribadi-sosial tidak hanya sebatas pada pemberian bantuan kepada individu untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan pribadi maupun sosialnya, melainkan Bimbingan pribadi-sosial juga memiliki fungsi lain seperti perubahan menuju pengembangan, pemahaman diri secara mendalam, belajar berinteraksi dan berkomunikasi lebih sehat, belajar mengenai keterbukaan diri secara utuh, dan mampu bertahan serta menghilangkan potensi yang disfungsional.

Menyediakan layanan bimbingan pribadi-sosial yang komprehensif oleh Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor merupakan cara yang konkret guna

meningkatkan *subjective well-being* peserta didik di sekolah dengan berbagai konflik dan gejala disfungsi yang mereka alami termasuk sebagai pengguna media sosial (Tohir, 2015, hlm. 17). Hasil wawancara yang dilakukan pada Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor SMA Negeri 19 Bandung menyatakan bahwa banyak peserta didik pengguna media sosial dengan intensitas tinggi di lingkungan sekolah dan menyebabkan aktivitas kegiatan belajarnya menjadi terganggu. Selain itu, peserta didik juga kerap merasa tidak percaya diri, cemas, dan khawatir ketika banyak melakukan kegiatan media sosial. Namun, SMA Negeri 19 Bandung sendiri belum memiliki rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial yang didasarkan pada profil *subjective well-being* peserta didiknya.

Semua penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya merupakan gambaran mengapa penelitian ini perlu dilaksanakan, serta sebagai pengantar dalam pelaksanaan penelitian guna mendapatkan hasil yang diharapkan. Maka dari itu, judul penelitian ini adalah “Profil *Subjective Well-Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial”.

1.2 Identifikasi & Rumusan Masalah Penelitian

Setiap individu akan melewati berbagai tahapan perkembangan, salah satunya adalah fase remaja. Individu yang sedang berada pada tahapan remaja akan mulai mengalami perubahan fisik, psikis, dan kognitifnya, serta mengambil jarak secara emosional terhadap orang tuanya dengan tujuan menjalankan peran sosial layaknya orang dewasa. Remaja memiliki harapan untuk memenuhi kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologisnya, hal itu menjadi bagian dari *subjective well-being*. *Subjective well-being* diartikan sebagai respons emosional seseorang untuk mendeskripsikan tingkat kesejahteraan seseorang dari evaluasi kehidupan mereka berdasarkan aspek afektif dan kognitifnya.

Remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan lebih mudah menghadapi berbagai permasalahan hidupnya karena adanya pengendalian emosi yang lebih stabil, serta akan lebih mudah bagi remaja tersebut mengembangkan potensi positifnya. Di era teknologi, informasi, dan komunikasi yang pesat ini, remaja memiliki keinginan yang tinggi untuk menghabiskan waktunya bermain

media sosial. Media sosial memiliki kebermanfaatan apabila dapat digunakan dengan bijak, tetapi media sosial juga memiliki lebih banyak dampak negatifnya terkhusus bagi remaja sebagai peserta didik di sekolah. Hal ini lah yang menjadi tantangan besar bagi remaja mencapai *subjective well-being* yang tinggi

Tingkat *subjective well-being* pada remaja sebagai peserta didik berkaitan dengan lingkungan sekolah yang menunjukkan adanya hubungan partisipasi peserta didik secara spesifik dari bagian prediktor inti *subjective well-being*. Hal tersebut dapat dipenuhi dengan adanya layanan bimbingan dan konseling yang mengacu pada fakta bahwa peserta didik dapat berkembang melalui aspek-aspek kemanusiaan seperti kepribadian, moral, religiusitas, dan hubungan dengan lingkungan sekitar. bidang layanan bimbingan dan konseling yang tepat sebagai upaya mengatasi permasalahan pribadi maupun sosial untuk mengembangkan pemahaman diri, menciptakan interaksi pendidikan yang akrab dan kondusif, serta penanaman sikap yang positif adalah layanan bimbingan pribadi sosial.

Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dapat menyediakan layanan bimbingan pribadi-sosial yang konkret sebagai upaya meningkatkan *subjective well-being* peserta didik di sekolah. Namun, di SMA Negeri 19 Bandung itu sendiri belum terdapat rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial yang merujuk pada profil *subjective well-being* peserta didiknya. Hal tersebut menjadi acuan untuk penelitian ini merancang layanan bimbingan pribadi-sosial berdasarkan tingkat *subjective well-being* peserta didik di SMA Negeri 19 Bandung.

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah yang telah dipaparkan. Maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian, sebagai berikut.

1. Bagaimana profil *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 19 Bandung?
2. Bagaimana program layanan bimbingan pribadi-sosial hipotetik berdasarkan profil *subjective well-being* remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 19 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan. Maka, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan profil *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 19 Bandung
2. Merumuskan program layanan bimbingan pribadi-sosial hipotetik berdasarkan profil *subjective well-being* remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 19 Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan pengembangan ilmu dan wawasan Bimbingan dan Konseling di sekolah melalui identifikasi *subjective well-being* dengan peran layanan bimbingan pribadi sosial, serta menjadi pertimbangan bagi penelitian-penelitian berikutnya

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber acuan dan pertimbangan bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam mengambil keputusan melalui pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial berdasarkan tingkat *subjective well-being* remaja pengguna media sosial. Harapannya, Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor juga dapat mengembangkan program BK secara sistematis untuk membantu peserta didik mempunyai lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan upaya meningkatkan prestasi akademiknya. Selain itu, melalui program BK tersebut peserta didik diharapkan dapat memiliki emosional yang stabil dalam menyelesaikan permasalahan berdasarkan aspek afektif dan kognitif yang dimilikinya.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran nyata mengenai perilaku *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial sebagai peserta didik di sekolah. Sehingga, penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti

selanjutnya untuk mengembangkan penelitian secara lebih luas, mendalam, dan komprehensif.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi berisi mengenai penjabaran singkat dari isi setiap bab pada skripsi. Struktur penulisan dibagi menjadi V (lima) bab yang masing-masing bagiannya dijabarkan tersendiri.

BAB I merupakan bagian yang menjadi pondasi awal untuk dibuatnya skripsi dengan berisikan pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II sebagai landasan teoretis untuk menyusun sebuah pertanyaan dan merincikan penjelasan selama berjalannya penelitian. Bab II berisikan kajian pustaka yang berfungsi untuk menguraikan konsep *subjective well-being*, remaja pengguna media sosial, layanan bimbingan pribadi, dan penelitian terdahulu.

BAB III yaitu menjelaskan mengenai teknik penelitian yang digunakan, dimulai dari tahap persiapan hingga data yang siap disajikan. Bab III menjabarkan metode penelitian yang dimulai dengan desain penelitian yang digunakan hingga pada proses analisis data hasil temuan.

BAB IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan, di antaranya adalah profil *subjective well-being* remaja pengguna media sosial dan pembahasan hasil penelitian yang diimplikasikan pada layanan bimbingan pribadi berdasarkan hasil penelitian yang ditujukan pada peserta didik di sekolah menengah atas.

BAB V adalah bagian yang menguraikan pemaknaan dan penafsiran peneliti mengenai hasil penelitian yang telah dibuatnya berdasarkan bab sebelumnya. Bab V berisi penutup yang menyajikan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.