

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi uraian mengenai hal-hal yang mendasari penelitian, yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur penyusunan skripsi.

1.1 Latar Belakang

Subjective well-being mempunyai peran yang sangat penting bagi individu. *Subjective well-being* berkaitan dengan kepuasan hidup serta kebahagiaan yang dirasakan oleh individu (Compton, 2005). Diener (1984) menjelaskan *subjective well-being* merupakan penilaian peristiwa yang terjadi atau sedang dialami dalam kehidupan yang melibatkan proses kognitif dan afektif. Penilaian kognitif berkaitan dengan kriteria kepuasan hidup sedangkan penilaian afektif berkaitan dengan seberapa sering individu merasakan suasana hati dan emosi yang bersifat positif dan negatif. Emosi positif seperti perasaan bahagia, gembira, baik, nyaman, antusias, dan damai. Sedangkan emosi negatif seperti perasaan iri hati atau cemburu, frustrasi, marah, kurang bergairah, sedih, cemas. Menurut Diener dan Tay (2015) *subjective well-being* berdampak pada produktivitas individu dan panjang usiannya. Oleh karena itu individu akan mencari cara agar merasakan kesejahteraan. Salah satu caranya dengan menggunakan media sosial karena dapat menghilangkan beban pikiran yang menimbulkan stres pada individu (Ningsih, 2019).

Trissandy dan Widyastuti (2021) juga mengungkapkan bahwa media sosial seperti instagram dapat memenuhi kebutuhan munculnya perasaan bahagia serta kepuasan hidup. Namun penelitian yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health and Young Health Movement (RSPH)* menyebutkan bahwa instagram menjadi media sosial yang paling merusak kesehatan mental penggunanya (Abas, 2019). Hasil penelitian Harsono dan Winduwati (2020) juga menunjukkan bahwa beberapa orang memilih untuk berhenti menggunakan instagram karena mereka merasa bahwa instagram menjadi media sosial yang *toxic* serta menggunakan instagram menimbulkan perasaan

kesal, bahkan menginginkan kehidupan orang lain yang lebih baik, serta merasa hidup yang dimiliki tidak berarti.

Media sosial dapat menimbulkan perasaan iri dan tidak bahagia (Krasnova et al., 2013; Kross et al., 2013). Begitu juga dengan instagram karena postingan instagram dapat berdampak pada suasana hati menjadi negatif (de Vries et al., 2018). Hasil penelitian tersebut didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan November 2021 – Desember 2021 kepada 105 responden dengan rentang usia 20-30 tahun yang berdomisili di Jawa Barat melalui pengisian kuesioner *google form* mendapatkan hasil bahwa 57,1% responden merasakan emosi negatif seperti sedih, cemas, dan iri ketika menggunakan instagram. Munculnya suasana hati yang negatif, kurang puas dengan hidup merupakan indikasi dari rendahnya *subjective well-being* (Diener et al, 1997).

Berdasarkan data *We Are Social*, instagram menjadi salah satu media sosial yang sering diakses oleh pengguna media sosial di Indonesia (Riyanto, 2022). Di Indonesia, pengguna instagram didominasi pengguna yang berada di fase dewasa awal (Fauzia et al., 2019). Hal tersebut didukung oleh data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia yang menyebutkan bahwa persentase pengguna internet kelompok usia 19-34 tahun termasuk tinggi yaitu 98,64% (APJII, 2022). Usia 19-34 tahun berada di fase dewasa awal karena menurut Hurlock (1980) fase dewasa awal dimulai dari usia 18- 40 tahun. Besarnya jumlah pengguna media sosial di Indonesia, 16,4 juta diantaranya berada di Jawa Barat dan Kota Bandung (Darusman & Surmayanti, 2022). Kota Bandung menjadi salah satu kota terbesar keempat berdasarkan penduduknya di Indonesia (Jaya, 2022). Menurut data Humas Kota Bandung (2022) sebanyak 2,1 juta masyarakat Kota Bandung merupakan pengguna internet dan aktif untuk mencari informasi melalui media sosial.

Instagram merupakan *platform* untuk membagikan aktivitas sehari-hari dengan mengunggah foto dan video melalui *feed*, *stories*, maupun *reels*. Menurut Marcus (dalam Sheldon & Bryant, 2016) instagram menjadi tempat untuk orang-orang mempresentasikan diri daripada berkomunikasi dengan

orang lain. Sehingga instagram menjadi tempat untuk *upload* foto, pencapaian, dan hal menyenangkan lainnya (Vogel et al., 2014). Adanya berbagai fitur di instagram membuat penggunanya cenderung ingin memberikan kesan yang baik mengenai dirinya, sehingga mereka aktif untuk mengunggah postingan yang bersifat pribadi seperti memperlihatkan kehidupan dan aktivitas mereka (Harsono & Winduwati, 2020). Individu akan mengira kehidupan orang lain lebih baik dari dirinya karena presentasi diri yang ditunjukkan pengguna instagram itu selalu baik (Voget et al., 2014). Oleh karena itu orang dapat menjadikan media sosial sebagai tempat untuk membandingkan diri dengan orang lain (Yang & Robinson, 2018).

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain disebut perbandingan sosial. Perbandingan sosial adalah dorongan dari individu untuk melakukan evaluasi diri (Festinger, 1954). Menurut Gibbons dan Buunk (1999) orientasi perbandingan sosial yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Festinger (1954) mengatakan perbandingan sosial terdiri dari dua macam, yaitu perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) yang merupakan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih buruk atau kurang dalam beberapa hal. Kemudian yang kedua adalah perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang merupakan perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik dalam hal tertentu. Berkaitan dengan hal tersebut, Feinstein et al (2013) menyebutkan bahwa perbandingan di media sosial sebagian besar dan lebih cenderung mengarah ke *upward social comparison*.

Postingan orang lain di instagram cenderung ideal dan positif, sehingga secara tidak langsung membuat individu melakukan *upward social comparison* yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang terlihat lebih baik dari dirinya (Yang et al., 2018). Putra (2018) mengatakan perbandingan sosial di media sosial dilakukan melalui adanya postingan orang lain di media sosial seperti foto, status, dan lainnya.

Berpijak pada hasil studi pendahuluan yang sama dengan yang disebutkan sebelumnya, 50,5% responden menjawab durasi yang mereka habiskan untuk

mengakses instagram adalah 1-3 jam dalam sehari. Kemudian untuk frekuensi penggunaan instagram dalam sehari, sebanyak 76,2% responden menjawab bahwa lebih dari 3 kali dalam sehari mereka mengakses instagram. Dengan durasi penggunaan instagram selama 1-3 jam dalam sehari serta frekuensi penggunaan instagram sebanyak lebih dari 3 kali dalam sehari dapat diasumsikan bahwa mereka cukup lama dan sering melihat postingan orang lain di instagram. Hal itu juga dapat menjadi peluang untuk pengguna instagram membandingkan diri dengan pengguna instagram lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan dan Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel perbandingan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswi psikologi UNESA pengguna instagram. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Verduyn et al (2020) yang menggunakan metode *literature review* menghasilkan bahwa perbandingan diri melalui media sosial ini memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan subjektif individu karena menurunkan emosi positif pengguna *instagram*. Penelitian Febrianthi dan Supriyadi (2020) yang menggunakan subjek mahasiswa pengguna instagram menyebutkan bahwa meningkatnya perbandingan sosial maka akan diikuti dengan menurunnya kebahagiaan.

Namun berbeda dengan hasil penelitian Park & Baek (2018) yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan di media sosial tidak hanya membuat emosi individu menjadi negatif tetapi individu juga dapat memiliki emosi yang positif. Menurut Meier dan Schafer (2018) menggunakan instagram juga memiliki dampak positif seperti menjadikan informasi dari postingan orang lain di instagram sebagai motivasi untuk fokus meningkatkan diri.

Dalam penelitian Febrianthi dan Supriyadi (2020) memiliki keterbatasan yaitu subjek penelitian yang terbatas hanya menggunakan subjek mahasiswa sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas subjek penelitian tidak hanya terbatas pada pengguna *instagram* di kalangan mahasiswa. Hal serupa pun direkomendasikan oleh Panjaitan dan Rahmasari

(2021). Sehingga perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian lebih beragam karena menggunakan subjek pengguna aktif instagram yang berusia 19-34 tahun di kota Bandung.

Berdasarkan paparan latar belakang, studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, serta terdapat hasil penelitian terdahulu yang tidak konsisten, peneliti ingin membuktikan kembali mengenai pengaruh perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pengguna aktif instagram. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Pengguna Aktif Instagram Di Kota Bandung”**.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah perbandingan sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada pengguna aktif instagram di Kota Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pada pengguna aktif instagram di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan pemaparan dan hasil penelitiannya memberikan tambahan informasi, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak perkembangan ilmu psikologi mengenai *subjective well-being* dan kaitannya dengan perbandingan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Pengguna Aktif Instagram

Untuk pengguna aktif instagram, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk mencegah agar tingkat *subjective well-being* saat menggunakan *instagram* tidak menurun dan menyadari dampaknya.

B. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi jika meneliti topik yang sama.

1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi

Sistematika penyusunan skripsi digambarkan sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur penyusunan skripsi.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi mengenai kajian teori yang terdiri dari teori perbandingan sosial, teori *subjective well-being*, kerangka pemikiran, serta hipotesis penelitian.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta prosedur penelitian.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini terdiri dari deskripsi demografis partisipan, gambaran umum variabel perbandingan sosial dan *subjective well-being*, uji hipotesis dan pembahasan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

5. BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini menjelaskan mengenai kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi untuk para pembaca dan peneliti selanjutnya.