

Studi Deskriptif *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial di Kota Bandung

Descriptive Subjective Well-Being Study of Students with Social Media Addiction in Bandung

¹Ersha Nurul Fatonah, ²Sulisworo Kusdiyati, Dra., M. Si

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

email: ershanurulf@gmail.com, sulisworo.kusdiyati@gmail.com

Abstract. Social media addiction is an excessive and compulsive use on social media which impacted social problems or emotional problems. Despite these problems, social media users cannot control the excessive use of social media. Social media addiction generates a variety of positive and negative impacts on its users in daily life. The condition of the students show that some are satisfied with their lives so that they have positive feelings in their lives, while some are dissatisfied with their lives, causing negative feelings. The purpose of this research is to see how the level of subjective well-being in students experiencing social media addiction. The method used in this research is a descriptive study with a total amount of respondents are 349 students. Data collection was collected using standard SWLS measurement tools from Diener (1985) adapted by Yusak Novanto and SPANE from Diener (2009) which had been adopted by Hanif Akhtar. The results show that as many as 117 people (34%) had high subjective well-being and 232 people (66%) had low subjective well-being.

Keywords: social media addictio, students in Bandung, subjective well-being

Abstrak. Adiksi media sosial dikatakan sebagai suatu penggunaan berlebihan dan kompulsif pada media sosial yang mengakibatkan masalah sosial atau masalah emosional. Meskipun mengalami masalah-masalah ini, pengguna media sosial tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan. Adiksi media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak positif dan dampak negatif terhadap penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari, kondisi mahasiswa tersebut memperlihatkan ada yang merasa puas dengan kehidupannya saat ini sehingga memiliki perasaan positif dalam kehidupannya serta ada juga yang tidak puas dengan kehidupannya sehingga menimbulkan perasaan negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. Metode yang digunakan penelitian ini adalah studi deskriptif dengan responden sebanyak 349 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur baku SWLS dari Diener (1985) diadaptasi oleh Yusak Novanto dan SPANE dari Diener (2009) yang telah di adaptasi oleh Hanif Akhtar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 117 orang (34%) memiliki *subjective well being* yang tinggi dan 232 orang (66%) memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Kata kunci : adiksi media sosial, mahasiswa kota Bandung, *subjective well-being*

A. Pendahuluan

Kemajuan media informasi dan teknologi berkembang pesat di Indonesia, sesuai dengan survey yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) Tahun 2017 yang menunjukkan bahwa pengguna Internet di Indonesia mencapai 143,26 juta dari total penduduk sebanyak 262 juta. Pertumbuhan pengguna Internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Menurut survey yang

dilakukan oleh APJII tahun 2017 juga mengungkapkan bahwa pengguna internet didominasi oleh usia 15-22 tahun, serta layanan yang paling sering digunakan adalah *Chatting* (89,35%), media sosial (87,13%), serta *Search engine* (74,84%).

Kehadiran internet lebih dimanfaatkan masyarakat untuk bermain media sosial, karena dengan media sosial masyarakat dapat dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk mencari informasi, berbagi informasi, serta dapat digunakan

sebagai alat komunikasi dengan banyak orang tanpa banyaknya hambatan biaya, jarak dan waktu yang dikeluarkan (Soliha, 2015 dalam Hakim & Raj, 2017). Selain itu, media sosial juga merupakan aktivitas yang sangat populer di berbagai belahan dunia.

Sekalipun internet dan media sosial menyediakan berbagai kemudahan bagi kehidupan manusia, tetapi penyalahgunaan internet dan media sosial juga memiliki dampak negatif bagi para penggunanya. Salah satu dampak negatifnya adalah *Social Media Disorder Scale*. Lemmens, 2009 (dalam Einjden, dkk., 2016) mengungkapkan bahwa adiksi media sosial adalah suatu penggunaan yang berlebihan dan kompulsif terhadap media sosial yang dapat mengakibatkan masalah sosial dan masalah emosional. Tetapi, para pengguna media sosial tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan.

Menurut survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2017, pengguna internet terbesar di Indonesia adalah Pulau Jawa sebanyak 58,08% salah satunya adalah kota Bandung. Perkembangan teknologi di Kota Bandung semakin meningkat setiap tahunnya, yang mana sekarang Bandung sedang menerapkan konsep *smart city* seperti adanya perubahan beberapa layanan konvensional menjadi layanan yang berbasis online, menyediakan wifi gratis dan tempat pengisian daya baterai secara gratis di taman-taman kota. Bandung juga merupakan kota pendidikan sejak tahun 1868 hingga sekarang, yang mana Bandung juga memiliki perguruan tinggi terbanyak di Indonesia.

Menurut Young (dalam Nurfadhillah, 2014) Mahasiswa memiliki tingkat resiko adiksi internet terutama media sosial. (1) mahasiswa mempunyai waktu luang yang cukup

banyak, (2) kampus memberikan fasilitas internet, (3) Mahasiswa terbebas dari pengawasan orang tua, (4) Mahasiswa baru mengalami masalah adaptasi dengan situasi kuliah dan memperoleh teman sehingga berakhir dengan mencari teman di media sosial, (5) Mahasiswa mendapat dukungan dari tenaga administrasi kampus dalam menggunakan internet, (6) Mahasiswa terlatih untuk menggunakan inovasi teknologi terbaru, (7) Mahasiswa ingin menghilangkan stress setelah menghadapi ujian di kampus.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa di Kota Bandung sebanyak 150 mahasiswa, didapatkan bahwa rata-rata para responden menghabiskan waktu lebih dari 4 jam dalam sehari serta membuka media sosial lebih dari 20 kali dalam sehari. Hal ini mengindikasikan adanya adiksi media sosial. Sebanyak 38% dari mahasiswa tersebut memenuhi kriteria adiksi media sosial menurut Einjden, dkk., (2016).

Pada survey awal juga menunjukkan bahwa terdapat dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, sebanyak 43,6% menyebutkan bahwa mereka senang ketika bermain media sosial dan sebanyak 68,5% menyebutkan bahwa media sosial sering mereka gunakan sebagai sarana hiburan dan menghilangkan emosi negatif, hal tersebut merupakan dampak positif yang mereka rasakan. Tetapi banyak pula dampak negatif yang mereka rasakan seperti dari hasil survey awal mengungkapkan bahwa sebanyak 62,1% menyebutkan menyesal karena bermain media sosial terlalu lama, sehingga menghiraukan aktivitas penting yang seharusnya dilakukan, dan sebanyak 40,8% menyebutkan bahwa bermain media sosial membuat mereka mengabaikan orang lain dan lingkungan

sosial di dunia nyata.

Dampak positif dan dampak negatif yang dirasakan oleh para mahasiswa tersebut memperlihatkan adanya orang yang merasa puas dengan kehidupannya saat ini seperti merasakan banyaknya emosi positif dalam kehidupannya serta ada juga yang merasa tidak puas dengan kehidupannya sehingga menimbulkan perasaan-perasaan negatif.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin memperoleh data empiris mengenai *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan alat ukur baku *satisfaction with life scale* (SWLS) dari Diener (1985) diadaptasi oleh Yusak Novanto dan *Scale of positive and negative experience* (SPANE) dari Diener (2009) yang telah di adaptasi oleh Hanif Akhtar. Terdapat 349 mahasiswa kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial yang dijadikan subjek penelitian.

B. Landasan Teori

Menurut (Diener, Oishi, & Lucas, 2002) *Subjective well-being* merupakan suatu konsep yang sangat luas, meliputi emosi atau perasaan serta pengalaman yang menyenangkan, rendahnya tingkat emosi yang negatif, serta kepuasan hidup yang tinggi. Istilah *subjective well-being* ini sendiri didefinisikan sebagai suatu evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang kehidupannya meliputi penilaian secara emosional terhadap berbagai kejadian dan juga pengalaman yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif seseorang terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup.

Komponen *subjective well being* menurut Diener (Pavot & Diener, 2008) *subjective well being* terbagi dalam dua komponen, yaitu:

1. Komponen kognitif yaitu evaluasi seseorang dari kepuasan hidup, yang dapat didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup terbagi menjadi : (a) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan (*life satisfaction*), yaitu evaluasi seseorang secara menyeluruh terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup secara menyeluruh melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik kehidupan yang mereka miliki. (b) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu, yaitu penilaian yang dibuat oleh seseorang dalam mengevaluasi domain-domain dalam kehidupannya, seperti misalnya kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi atau hiburan, hubungan sosial dan keluarga.
2. Komponen Afektif yaitu merefleksikan pengalaman-pengalaman dasar dalam suatu peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif, seorang peneliti dapat memahami cara seseorang dalam mengevaluasi kondisi, peristiwa dan pengalaman di dalam hidupnya. Komponen afektif *subjective well being* terbagi menjadi: (a) Afek positif (*positive affect*) : Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif adalah bagian dari *subjective well being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa

hidup berjalan sesuai dengan apa yang individu tersebut inginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), kuat (*strong*), Antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), dan aktif (*active*). (b) Afek negatif (*negative affect*) : Afek negatif adalah prevalensi dari mood dan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, keadaan, situasi, kesehatan dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), kecewa (*dissappointed*), lekas marah (*irritable*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), khawatir (*afraid*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari data yang sudah diperoleh, maka mendapatkan hasil dari pengolahan data mengenai *subjective well being* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial di Kota Bandung sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Subjective well-being

Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	117	34%
Rendah	232	66%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 117 (34%) mahasiswa kota Bandung memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan 232 (66%) memiliki *subjective well-being* yang rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa di kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial memiliki *subjective well-being* yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari tidak terpenuhinya aspek *subjective well-being* menurut Diener (2008), Pertama, evaluasi kepuasan hidup individu secara keseluruhan, mereka merasa tidak puas dengan kehidupannya dan seringkali membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang lebih bahagia dibandingkan dengan dirinya. Sedangkan dalam evaluasi terhadap kepuasan pada domain kehidupan tertentu, mereka merasa tidak puas dalam bidang perkuliahan, pertemanan dan keluarga karena mereka merasa tidak dekat dengan keluarga dan temannya dan seringkali merasa diabaikan oleh teman dan keluarganya. Kedua, komponen afektif dimana para mahasiswa lebih banyak merasakan emosi negatif dibandingkan dengan emosi positif setelah mereka mengakses media sosial seperti rasa menyesal karena tidak mendapatkan *like* dan komentar yang tidak sesuai dengan harapan, mereka merasa marah, stress dan juga kesepian jika tidak dapat mengakses media sosial serta adanya perasaan iri dan kesal ketika melihat kegiatan orang lain yang lebih bahagia dibandingkan dengan dirinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Greenfield (dalam Shahnaz & Rezaul karim, 2014), mengatakan bahwa pecandu online akan merasakan kenyamanan pada saat online dan tidak dapat mengelola aspek sentral dari kehidupannya karena merasa asyik dengan penggunaan online tersebut,

sehingga mereka kehilangan waktu di kampus, menghabiskan lebih sedikit waktu bersama teman-teman dan keluarga, perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas normal, mengabaikan hubungan sosial. Hal tersebut menjadi faktor rendahnya *subjective well-being* seseorang, karena salah satu karakteristik yang dimiliki oleh individu dengan *well-being* yang baik adalah individu yang mampu membangun hubungan sosial yang baik dan selalu berpikir positif terhadap kehidupannya (Kusdiyati, S. 2019).

Selain mahasiswa pecandu media sosial yang memiliki *subjective well-being* yang rendah, pada penelitian ini juga terdapat responden yang mengalami adiksi media sosial dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi sebanyak 117 (34%). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial dan *subjective well-being* yang tinggi didapatkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu : (1) relasi sosial yang positif, dimana hubungan dan komunikasi yang dilakukan dengan keluarga dan teman-teman disekitarnya tetap terjalin walaupun mereka sering mengakses media sosial. (2) kontrol diri, mereka dapat mengontrol dirinya mengenai kapan mereka harus bermain media sosial dan kapan mereka harus berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. (3) *self esteem* yang positif, dimana mereka selalu menilai kehidupannya secara positif dan selalu merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya sehingga mereka merasa bahagia. *Self esteem* yang positif berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap aspek kehidupan sehingga *self esteem* yang positif merupakan variabel yang terpenting dalam *subjective well-being*.

Tabel 2. Data Demografi

Jenis kelamin					
L : 27,51%			P : 72,49%		
Usia					
18	19	20	21	22	23
7,1 6%	17,1 9%	18,3 4%	33,8 1%	18,9 1%	4,5 8%
Suku Bangsa					
Ba tak	Be ta wi	Ja wa	Min ang	Sun da	Lain nya
1,7 2%	1,4 3%	11,1 7%	2,01 %	81,0 9%	2,58 %
Penghasilan Orang tua					
< 1,5	1,5 - 2,5	2,5- 3,5	> 3,5	Tidak menjawab	
8,8 8%	14, 61 %	24,0 7%	48,7 1%	3,72%	

Dalam penelitian ini, terdapat 4 faktor demografi yang diukur. Yaitu jenis kelamin, usia, pendapatan orang tua, dan sosial budaya. Pada jenis kelamin mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 253 mahasiswa perempuan dan 96 mahasiswa laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Raihana, P. A (2010) yang menemukan adanya perbedaan adiksi internet yang ditinjau dari jenis kelamin bahwa perempuan lebih cenderung mengalami adiksi internet daripada laki-laki.

Hal ini dapat terlihat dari perilaku dalam mengakses media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Watten, Kleiven, Fostervold, Fauske, dan Volden (dalam Sutanto, B. K, 2016) menemukan bahwa perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk

berinternet, kegiatan sosial seperti *chatting* dan *email*. Selain itu, perempuan memiliki keterikatan yang kuat dengan ponsel mereka. Hal ini mungkin yang membuat perempuan lebih cenderung mengalami adiksi media sosial.

Pada faktor usia, menurut Park dan Hueber (2005), mengatakan bahwa usia mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang. Pada penelitian ini ditemukan bahwa kelompok usia yang paling banyak memiliki *subjective well being* yang rendah adalah usia 18-22 tahun atau dikategorikan sebagai *emerging adulthood*. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Funk dkk (2006) yang mengatakan bahwa secara umum kepuasan hidup remaja dilaporkan positif dan hal ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Oladipo dkk (2009) yang mengatakan bahwa kebanyakan remaja dan dewasa awal memiliki level kepuasan hidup yang positif.

Pada faktor suku bangsa, mayoritas individu yang memiliki adiksi media sosial dan memiliki *subjective well-being* yang rendah berasal dari suku Sunda, hal ini dikarenakan pengambilan data diambil dari mahasiswa di Kota Bandung sehingga mayoritas mahasiswa berasal dari Bandung atau suku Sunda, yang mana Bandung sekarang dikenal sebagai salah satu kota yang menerapkan konsep *smart city* yang mana Bandung mulai akrab dengan kemajuan teknologi yang digunakan oleh pemerintah kota Bandung untuk berkomunikasi dengan para warganya.

Faktor ekonomi atau pendapatan, pada mahasiswa di kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial mayoritas kedua orang tuanya memiliki penghasilan diatas 3.500.000 sebanyak 170 (48,71%). Faktor pendapatan pada *subjective well-being*

tidak begitu kuat karena kumpulan masyarakat yang memiliki pendapatan tinggi akan cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bekerja dan tidak dapat menikmati waktu dengan keluarga dan teman-temannya sehingga berpengaruh terhadap rendahnya tingkat *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu (Diener & Biswas-Diener, 2002)

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebanyak 66% Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial memiliki *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kehidupannya baik secara umum ataupun spesifik serta seringkali merasakan emosi yang negatif dibandingkan dengan emosi yang positif.
2. Sebesar 34% Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial memiliki *subjective well being* yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan mereka merasakan kepuasan dalam kehidupannya baik dalam kepuasan secara umum maupun secara spesifik serta mereka seringkali merasakan emosi yang positif dibandingkan emosi yang negatif.
3. Adanya keterkaitan faktor demografi antara lain jenis kelamin, usia, suku bangsa serta pendapatan orang tua yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang.

E. Saran

Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya,

yang tertarik meneliti *subjective well being* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial, untuk melakukan penelitiannya dengan variabel lain seperti relasi sosial, *self control*, *self esteem*.

Saran Praktis

Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial diharapkan dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial, membangun *self esteem* serta menjalin hubungan pertemanan di dunia nyata, karena semakin kuat relasi yang dijalin dengan teman dan keluarga maka akan semakin berkurang kebutuhan untuk terus bermain media sosial dan dapat meningkatkan *subjective well-being* seseorang.

Daftar Pustaka

- APJII. (2017). Info grafis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet 2017. Retrieved from <https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/lapo>
- Diener. (1984). Subjective well-being.pdf. *Psychological Bulletin*.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169. <https://doi.org/10/fdzv9n>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Eijnden, R. J. J. M. Van Den, Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). Computers in Human Behavior The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, II–II. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja, 280–284.
- Kusdiyati, S. (2019, March). Gratitude and Well-Being in Unfixed-salary Teacher. In *Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2018)*. Atlantis Press.
- Nurfadhillah, R. (2014). Pengaruh Parenting Style Dan Tipe Kepribadian Big Five Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Kepribadian Big Five. *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah*.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Raihana, P.A. (2010). Perbedaan kecenderungan Kecanduan Internet Ditinjau dari Kepribadian Introvert-Ekstrovert dan jenis Kelamin. *Skripsi, Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Shahnaz, I., & Rezaul Karim, A. K. . (2014). The impact of internet Addiction on life satisfaction & life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology* 2.9, (Departement of psychology, University of Dhaka, 1000 Dhaka, Bangladesh), 273–284.
- Sutanto, B.K. 2016. Perbedaan Smartphone Addiction Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Otentik Di UPT Pendidikan Kecamatan Laweyan

Tahun Ajaran 2016-2017.
Surakarta : Skripsi Universitas
Muhammadiyah Surakarta.