

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja kerap kali menghadapi tekanan baik dari lingkungan internal maupun eksternal yang dapat memicu masalah psikologis yang berkaitan dengan perilaku, emosi, pengalaman sosial, prestasi akademik, dan hubungan interpersonal (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Remaja berada pada tahap psikososial dimana remaja sedang mencari identitas diri. Remaja akan merasa kebingungan serta tidak puas akan dirinya jika mereka gagal mencari identitas diri. Dalam upaya menemukan identitas diri, remaja mengalami ketidakstabilan emosi. Remaja dihadapkan dengan berbagai dilema termasuk hubungan sosial, konflik pribadi, dan keluarga (Braziler, Vankin, Michael, and Tartar, 2022).

Girolamo et al., (2022) dan Merikangas et al., (2010) mengemukakan bahwa sebanyak 75% remaja berusia 13-18 tahun mengalami gangguan mental berat. Masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan perilaku, gangguan mood, gangguan kecemasan sosial, menyakiti diri sendiri, hingga ide bunuh diri paling sering terjadi di kalangan remaja. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional dan sekitar 12 juta penduduk mengalami depresi (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* juga telah melaporkan bahwa remaja usia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental (Health et al., 2022).

Seiring berkembangnya zaman, remaja tidak lepas dari penggunaan media sosial. Oleh karena itu, permasalahan yang dialami remaja juga dapat disebabkan karena penggunaan media sosial. Meski keuntungan menggunakan media sosial banyak ditemukan, resiko negatif juga dapat dijumpai di media sosial. Data statistik Indonesia menunjukkan 75,50% remaja di Indonesia menggunakan media sosial (Aprilia, Sriati, dan Hendrawati, 2020). *We Are Social* pada tahun 2023 melaporkan; terdapat 167 juta orang Indonesia menggunakan media sosial secara aktif (Widi, 2023). Oleh karena itu, isu kesehatan mental menjadi catatan penting karena remaja

rentan mengalami kesejahteraan mental yang rendah (Goodwin, Behan, Kelly, McCarthy, and Horgan, 2016).

Kesejahteraan identik dengan kebahagiaan (Diener & Biswas-Diener, 2008). Pengalaman subjektif remaja terhadap kebahagiaan disebut dengan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian individu atas kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya (Diener, Scollon, and Lucas, 2003). Kesejahteraan subjektif penting bagi remaja yang berada dalam tahap perkembangan. Hal ini dikarenakan komponen dari kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup dapat melindungi remaja dari berbagai masalah psikologis dan perilaku dalam menghadapi tekanan lingkungan (Park, 2004). Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan merasakan kepuasan dalam hidupnya dan merasa lebih Bahagia (Diener & Biswas-Diener, 2008). Diener, Inglehart, and Tay (2013) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah cenderung menjadi depresi, mudah takut, cepat marah, dan memiliki masalah terhadap teman atau bahkan keluarga. Hal tersebut mengindikasikan adanya ketidakpuasan hidup pada diri remaja yang disalurkan melalui berbagai jenis masalah kesehatan mental.

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang terjadi, remaja membutuhkan strategi koping yang efektif. Mencari bantuan (*help seeking*) adalah proses koping dimana seseorang mencoba mencari bantuan eksternal untuk suatu masalah (Stretton, Spears, Taddeo, and Drennan, 2018). Penggunaan media sosial tidak lepas dari dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial yaitu, sumber bantuan juga bisa diperoleh secara daring. Saat ini telah tersedia layanan formal dan informal berbasis *online*, dengan memanfaatkan media sosial sebagai tempat untuk berbagi informasi dan saran (Pretorius, Chambers, and Coyle, 2019). (Rickwood, 2012) mengungkapkan bahwa sumber bantuan semakin banyak tersedia melalui proses *online* dengan pilihan yang kompleks dan dinamis. Situs media sosial memungkinkan remaja mencari bantuan tanpa mengkhawatirkan kerahasiaan (Straker, Pollock, and Maslen, 2009). Mencari bantuan daring melalui teknologi internet dan media sosial merupakan salah satu fasilitas bagi individu sebagai dukungan yang tersedia (Best, Manktelow, and Taylor, 2016). Informasi yang diperoleh melalui media sosial dapat mendorong individu untuk melangkah

ke proses pencarian bantuan pada tahap selanjutnya. Mencari bantuan daring didefinisikan sebagai cara individu mencari dukungan, bantuan, atau saran dari berbagai sumber serta alat komunikasi *online* terkait masalah pribadi atau emosional. Internet menjadi sumber daya yang positif dengan menawarkan individu untuk mengakses bantuan sekaligus pengobatan ketika menghadapi masalah kesehatan mental (Pretorius et al., 2019). Remaja mengandalkan media sosial untuk berinteraksi sosial yang berdampak pada tingkat kesejahteraan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Goodwin et al., (2016) menyatakan bahwa dengan melakukan pencarian bantuan baik secara formal maupun informal dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Adanya berbagai permasalahan di kalangan remaja membutuhkan dukungan sosial terhadap masalah kesehatan mentalnya. Media sosial menjadi tempat remaja mencari dukungan sosial dan menawarkan banyak manfaat unik seperti peningkatan dukungan emosional, pengungkapan diri, pengurangan kecemasan sosial, serta rasa memiliki (Best, Manktelow, and Taylor, 2014; Wyn & Cuervo, 2005). Studi yang dilakukan oleh Ellis et al., (2012) juga menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan internet untuk mendiskusikan masalah mereka, mendapatkan informasi dan bantuan, serta mencari dukungan secara daring. Meski dukungan sosial bisa didapatkan melalui media komunikasi *online*, namun dukungan sosial yang tersedia saja sebenarnya tidak cukup. Wethington and Kessler berpendapat bahwa persepsi dukungan sosial dianggap lebih penting dari dukungan sosial yang diterima (Eagle, Hybels, and Bell, 2018). Dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Persepsi dukungan sosial diklaim mampu memberikan kemampuan mengatasi kesehatan, mengurangi depresi, meningkatkan kompetensi pribadi di masa stres dan memberikan efek positif pada keseimbangan emosi yang mengarah pada kepuasan hidup (Gülacti, 2010).

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, belum ada yang meneliti secara bersamaan antara perilaku mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian terdahulu hanya berfokus pada perilaku mencari bantuan langsung terhadap kesejahteraan mental. Selain itu, hasil penelitian Gülacti, (2010) yang dilakukan di Turki menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan faktor penentu tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan

subjektif seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan guna memperoleh data empirik terkait mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial yang dilakukan pada remaja di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah mencari bantuan daring berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?
- 1.2.2 Apakah persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?
- 1.2.3 Apakah mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan guna membatasi suatu masalah yang terlampaui luas agar lebih terarah dan fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik dan mengetahui pengaruh mencari bantuan daring dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai mencari bantuan daring, persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif bagi pengembangan ilmu psikologi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada remaja khususnya pengguna media sosial mengenai mencari bantuan daring ketika sedang berada di situasi yang tidak menyenangkan. Penelitian ini juga diharapkan berguna bagi orang tua, konselor, psikolog serta peneliti selanjutnya untuk mengembangkan strategi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja.

