BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepanjang masa pergantian kepemimpinan presiden dan wakil presiden baru, kondisi politik Indonesia diwarnai beragam pergeseran. Situasi ini menyoroti program dan kebijakan politik yang diusung pemerintahan terbaru yang mengalami pergeseran dari tujuan dengan realita lapangan yang dihasilkan. Seperti yang dilaporkan di laman berita Badan Gizi Nasional (BGN) pada 22 Februari 2025 terkait manfaat program Makan Bergizi Gratis (MBG), yang mana diungkapkan bahwa program ini bertujuan sebagai strategi peningkatan status gizi dan pencegahan naiknya angka *stunting* di Indonesia (Badan Gizi Nasional, 2025). Akan tetapi pada proses pelaksanaan ditemukan kendala yang salah satunya diakibatkan oleh faktor keterbatasan anggaran yang dikeluarkan, di mana permasalahan dapat berdampak pada menu makanan yang disajikan sehingga publik mulai mempertanyakan pertimbangan gizi yang perlu dipenuhi untuk mencapai target awal dari program MBG, hal ini disampaikan melalui laman berita Inilah.com yang dimuat pada 16 Januari 2025 (Marbun, 2025). Temuan lainnya diperoleh dalam artikel berita Tempo yang dimuat pada 10 Februari 2025, bahwa program MBG yang pada awalnya ingin melibatkan pelaku usaha kecil sebagai strategi pendorong roda perekonomian, justru kenyataannya pemerintah lebih memilih para pengusaha besar untuk memodalkan jalannya program ini (Firmansyah, 2025).

Selain polemik pada program MBG, ditemukan pula permasalahan terkait kebijakan distribusi gas elpiji 3 kg yang pada akhirnya menimbulkan masalah kelangkaan di berbagai daerah. Hal ini disampaikan dalam artikel berita CNBC Indonesia pada 3 Februari 2025, bahwa kebijakan penarikan gas elpiji dari pengecer pada mulanya ditujukan untuk meregulasi harga gas agar sesuai dengan harga eceran tertinggi yang telah ditentukan, akan tetapi kurangnya kajian dan tinjauan ulang terkait jalannya kebijakan ini justru menimbulkan protes dari masyarakat

karena dinilai menyulitkan masyarakat untuk menjangkau pangkalan gas dan agen resmi penyedia gas (Setiawan, 2025). Program lainnya seperti swasembada pangan juga berjalan tidak sesuai tujuan, hal ini dilaporkan pada laman berita Tempo pada 10 Februari 2025 yang mengungkapkan bahwa program ini berjalan tidak sesuai dengan realita keterbatasan produksi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan serta adanya penguasaan lahan oleh pengusaha-pengusaha tertentu yang dekat dengan pemerintah (Firmansyah, 2025). Pada bahasan artikel yang sama, ditemukan juga adanya inkonsistensi kebijakan dalam pembatalan kenaikan Pajak Pertambahan Nilai (PPN) yang berganti menjadi kebijakan efisiensi anggaran yang berpotensi menghambat operasional layanan publik serta fasilitas negara (Firmansyah, 2025). Kondisi politik yang dinilai mengalami pergeseran ini kemudian menuai kritik publik yang juga terbungkus dalam liputan terkait 100 hari pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming Raka.

Kritik terkait program dan kebijakan politik ini dimuat di laman berita Tempo pada 7 Februari 2025 (Syaifullah, 2025), yang mana dilaporkan melalui wawancara bersama Mada Sukmajati selaku dosen Departemen Politik dan Pemerintahan Fisipol Universitas Gadjah Mada, bahwa program dan kebijakan politik pada 100 hari pemerintahan Prabowo-Gibran dinilai belum memiliki rancangan yang jelas serta proses realisasi dan mekanisme yang masih belum cukup matang. Adapun laporan 100 hari pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming Raka yang dirilis oleh lembaga riset Center of Economic and Law Studies (Celios) berdasarkan penilaian 95 jurnalis dari 44 lembaga pers Indonesia yang dimuat melalui laman Tempo pada 24 Januari 2025, diungkapkan bahwa nilai performa Presiden Prabowo Subianto berada di nilai 5 dari 10 dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming Raka berada di nilai 3 dari 10 (Riyadi, 2025). Hasil riset Celios ini juga memaparkan beberapa penilaian terkait kinerja pemerintah yang sebagian besar membahas mengenai realisasi janji kampanye yang hanya berjalan setengah persen, usulan rekonstruksi susunan kabinet, kekecewaan publik terkait tata kelola anggaran pemerintahan, serta evaluasi iklim komunikasi antarlembaga pemerintahan yang dinilai kurang terkoordinasi dengan baik (Riyadi, 2025).

Deretan isu mengenai kebijakan dan program yang disusun pemerintah ini menuai kekecewaan publik yang salah satunya ditunjukkan melalui tren tagar “Indonesia Gelap” di media sosial. Dilaporkan dari hasil riset digital oleh Jangkara yang dilansir melalui artikel berita Tempo pada 19 Maret 2025, dipaparkan bahwa tagar Indonesia Gelap dipenuhi dengan sentimen negatif sebanyak 81% dari analisis terhadap 64.816 komentar di media sosial X di sepanjang bulan Februari 2025 (Yaputra, 2025). Dijelaskan oleh Khoirul Rifai selaku asisten manajer riset Jangkara dengan Jurnalis Tempo pada 18 Maret 2025, bahwa tagar Indonesia Gelap memperoleh *engagement* sebanyak lebih dari 13 juta di media sosial X dan sebanyak 4 juta di Instagram, di mana tren ini melonjak besar pada tanggal 17 dan 21 Februari 2025 yang bertepatan dengan aksi demonstrasi “Indonesia Gelap” di berbagai daerah (Yaputra, 2025). Dijelaskan pada laman yang sama, hasil analisis ini melaporkan bahwa akun non-media menjadi penggerak utama dalam perluasan informasi terkait isu Indonesia Gelap dengan persentase sebanyak 99% aktivitas berasal dari akun-akun individu dan 1% dari akun media atau pers.

Unjuk rasa melalui tagar Indonesia Gelap ditujukan sebagai bentuk protes yang mengiringi aksi demonstrasi mahasiswa dan masyarakat sipil di berbagai wilayah di Indonesia, seperti yang dilampirkan di laman berita Tempo pada 18 Februari 2025 (Mahendra, 2025). Hasil analisis tagar Indonesia Gelap oleh Drone Empirit pada 18 Februari 2025, diperoleh bahwa pembahasan tagar Indonesia Gelap pada 11-17 Februari 2025 di media sosial didominasi oleh kluster publik umum, organisasi mahasiswa, aktivis, dan media (Rahman, 2025). Melalui analisis percakapan oleh Drone Empirit tersebut (Rahman, 2025), dirincikan bahwa sebanyak 5 akun pemengaruh paling banyak di media sosial pada masing-masing kluster, di antaranya akun @plisitin (3.807 *engagements*), @ilhampid (7.069 *engagements*), dan @thafism__ (2.019 *engagements*) yang masuk pada kategori akun publik, lalu kategori akun organisasi mahasiswa oleh @bemuiofficial (2.013 *engagements*), serta kategori akun aktivis oleh @barengwarga (7.003 *engagements*). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peran besar kelompok muda dalam memelopori naiknya tren Indonesia Gelap di media sosial.

Peran kelompok muda dalam keterlibatan politik ini juga dilaporkan oleh Komisi Pemilihan Umum (KPU) terkait pengadaan Pemilu 2024 yang dilansir dari

berita yang dimuat di laman resmi KPU pada 23 Juni 2023, bahwa Pemilu 2024 didominasi oleh pemilih muda yang merupakan generasi Z dan milenial sebanyak 55% (Komisi Pemilihan Umum, 2023). Dominasi penggunaan media sosial oleh kelompok muda juga menjadi salah satu faktor pendorong keterlibatan politik generasi ini di media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilaporkan pada laman daring lembaga Radio Republik Indonesia (RRI) pada 29 Mei 2024, tercatat bahwa pengguna media sosial pada tahun 2024 didominasi oleh kelompok usia 18-34 tahun dengan persentase 54.1%, serta diikuti rincian aktivitas mencari berita atau informasi di media sosial yang memperoleh persentase sebanyak 73% (Panggabean, 2024). Persoalan terkait unjuk rasa Indonesia Gelap di media sosial diliput oleh Kompas.com pada 19 Februari 2025 yang menggambarkan bahwa kekhawatiran krisis politik ini paling banyak disuarakan oleh mahasiswa, terutama generasi Z (Enggar, 2025). Berdasarkan penjabaran melalui data dan artikel berita tersebut, dapat diasumsikan bahwa kelompok muda memiliki kontribusi besar dalam menaikkan tren tagar Indonesia Gelap di media sosial.

Adapun hal-hal yang melandasi aktifnya kelompok usia muda dalam aksi unjuk rasa di media sosial, salah satunya dikarenakan faktor tugas perkembangan di masa *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2006), *emerging adulthood* adalah masa transisi remaja akhir menuju dewasa muda yang didasari oleh adanya pergeseran tugas perkembangan dewasa muda usia 20-an di abad 21. Masa *emerging adulthood* berada di rentang usia 18-29 tahun (Arnett, 2006) yang disertai perubahan individu untuk menjadi mandiri, seperti kemauan berkembang secara akademik dan karier, menghasilkan keputusan yang independen, kematangan emosional, serta keinginan untuk memiliki tempat tinggal terpisah dari orang tua (Miller, 2011; dalam Arini, 2021). Oleh karena kerentanan krisis yang dialami individu di usia *emerging adulthood*, terutama pada aspek pendidikan, ekonomi, dan karier, maka secara tidak langsung mendorong motivasi pada kelompok usia ini dalam mengkritisi program dan kebijakan politik yang dirancang pemerintah. Selain itu, terdapat alasan lain yang mendorong tindakan para dewasa muda yang aktif menyuarakan aspirasi. Diungkapkan oleh Park (2015), bahwa kelompok dewasa muda merupakan kelompok yang rentan terpapar berita negatif dan memiliki sensitivitas tinggi seiring meningkatnya frekuensi kemunculan berita

negatif tersebut, serta studi oleh Dermody, Hanmer-Lloyd, Koenig-Lewis, & Zhao (2016) yang menyebutkan bahwa dewasa muda merupakan kelompok yang berperan aktif dalam keterlibatan politik di media sosial.

Mencermati isu kebijakan politik dan tren tagar Indonesia Gelap, peneliti melakukan kajian lebih lanjut melalui studi pendahuluan dengan format mini survei terkait kepuasan hidup masyarakat dalam menanggapi kondisi politik Indonesia saat ini. Total partisipan survei ini berjumlah 40 dengan rincian partisipan terbanyak di usia 21 tahun yang berjumlah 17 partisipan. Pilihan media sosial yang paling banyak digunakan di antaranya Instagram dan X dengan total partisipan yang menggunakan masing-masing sebanyak 32 partisipan, sedangkan untuk TikTok sebanyak 26 partisipan, Facebook 6 partisipan, dan WhatsApp sebanyak 1 partisipan. Selanjutnya pada pernyataan terkait kemungkinan partisipan mengikuti isu kebijakan politik selama tiga bulan terakhir dengan pilihan “selalu”, “sering”, dan “jarang”, diperoleh hasil sebanyak 50% partisipan sering mengikuti, 45% selalu mengikuti, dan 5% jarang mengikuti. Sebagian besar partisipan menilai bahwa kondisi politik di Indonesia masih belum cukup dikatakan baik karena polemik kebijakan politik yang berlangsung memengaruhi aspek kehidupan, khususnya aspek pendidikan, ekonomi, dan karier. Hal ini mendorong munculnya perasaan-perasaan negatif seperti cemas, tertekan, demotivasi, dan penuh ketakutan. Dilema yang dialami partisipan ini bersinggungan dengan ciri *the age of instability* pada kelompok usia *emerging adulthood*, yakni kondisi di mana individu mengalami ketidakstabilan karena individu mulai mempertanyakan pilihan hidup yang diambilnya (Arnett, 2006).

Partisipan juga mengungkapkan gambaran kehidupan berpolitik yang dinilai ideal bagi partisipan, yakni pemerintahan yang adil dan berpihak kepada rakyat sehingga terciptanya kedamaian dan kesejahteraan hidup. Penjelasan ini sejalan dengan ciri perkembangan *the age of possibilities* pada kelompok usia *emerging adulthood*, yakni harapan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik sehingga hal ini mendorong hasrat dalam meningkatkan kompetensi, terutama pada aspek pendidikan dan karier (Arnett, 2006). Adapun sebanyak 14 dari 40 partisipan survei melampirkan penilaian kepuasan hidup melalui *rating* di angka 1-10 dengan tujuan mendukung argumen deskriptifnya, di mana pada *rating* ini angka

1 sebagai nilai terendah dan angka 10 sebagai nilai tertinggi. Diperoleh hasil penilaian partisipan berada di rentang 4 sampai dengan 8 dan rata-rata nilai 5.92, di mana nilai yang paling banyak dipilih berada di angka 5 dan 6 dengan frekuensi masing-masing 4 partisipan. Hasil *rating* ini menekankan bahwa rendahnya tingkat kepuasan hidup individu akibat isu kebijakan politik yang berpengaruh pada kesejahteraan di aspek-aspek krusial, seperti pendidikan, ekonomi, dan karier. Persoalan ini menjadi hambatan besar bagi kelompok *emerging adulthood* karena berpotensi mempersempit kesempatan individu dalam mencapai tujuan hidup sebagai bagian dari tugas perkembangannya.

Permasalahan yang dijelaskan melalui hasil survei studi pendahuluan didukung oleh hasil penelitian terdahulu terkait kepuasan hidup dan dukungan politik. Menurut Liberini, Redoano, & Proto (2016) masyarakat akan cenderung mengondisikan dukungan politik dengan berlandaskan oleh ukuran kesejahteraan yang dirasakan selama periode kepemimpinan politisi tersebut. Studi oleh Esaiasson, Dahlberg, & Kokkonen (2020) menyebutkan bahwa kebijakan politik yang disahkan oleh pemerintah akan didukung apabila hasil kebijakan tersebut memberi dampak yang memuaskan dalam kehidupan masyarakat. Isu yang diungkapkan partisipan survei terkait masalah yang timbul dari aspek ekonomi akibat kekacauan kebijakan politik, dijelaskan dalam studi Rode (2013; dalam Berggren & Bjørnskov, 2020) bahwa iklim politik yang stabil dan mampu memberi dampak memuaskan dalam aspek kehidupan dapat secara tidak langsung membawa pengaruh kebebasan ekonomi. Perluasan ruang kebebasan bagi pasar untuk bekerja dapat meningkatkan kepuasan hidup masyarakat (Berggren & Bjørnskov, 2020), di mana dalam hal ini pemerintah Indonesia masih belum mampu mendorong kebebasan ekonomi oleh karena adanya penguasaan kewenangan oleh pihak-pihak tertentu. Adapun Berggren & Bjørnskov (2020) mendeskripsikan lebih lanjut bahwa terdapat problematika terkait pengetahuan dan insentif dalam proses penyelenggaraan kebijakan politik. Hal ini dapat ditunjukkan melalui pernyataan partisipan survei terkait tindakan pembungkaman terhadap media pers dan jurnalis sehingga masyarakat sulit mengakses informasi terkait isu kebijakan politik yang pada akhirnya berujung pada konflik horizontal sesama rakyat akibat minimnya

informasi, timbulnya fitnah, ataupun tindakan pembungkaman lain yang dilakukan melalui suap.

Isu kebijakan pada krisis politik ini berpotensi menjadi faktor eksternal yang berpengaruh pada tingkat kesejahteraan individu yang secara tidak langsung menekan aspek kepuasan hidup (Diener, 1984). Hasil survei studi pendahuluan dan penelitian relevan menekankan terkait urgensi dari dampak ukuran kesejahteraan di tengah krisis politik dalam memengaruhi kepuasan hidup. Pada hakikatnya, kepuasan hidup merupakan suatu penilaian subjektif (Kümbül-Güler & Emeç, 2006; dalam Yiğit, Özpolat, & Kandemir, 2014) yang merupakan salah satu komponen pembahasan *subjective well-being* (Diener, 1984). Konsep *subjective well-being* menurut Diener (1984) meliputi evaluasi individu secara keseluruhan terkait aspek kehidupannya, yang mana komponen kepuasan hidup menjadi bagian dari pembahasan *subjective well-being*. Permasalahan ekonomi yang diungkapkan partisipan akibat kekacauan kebijakan politik memberikan dampak signifikan terhadap tingkat *subjective well-being* sehingga secara tidak langsung melemahkan tingkat kepuasan hidup individu, di mana hal ini dijelaskan oleh Larson (1978; dalam Diener, 1984) bahwa masalah finansial berhubungan positif dengan tingkat *subjective well-being* meskipun sudah dikontrol oleh faktor pendidikan. Alasan penggunaan data tingkat *subjective well-being* dalam evaluasi suatu kebijakan dan aturan ini sejalan dengan hasil studi Dolan, Layard, & Metcalfe (2011) yang dinyatakan bahwa data terkait ukuran *subjective well-being* yang juga menyangkut komponen kepuasan hidup, dapat menjadi bahan penilaian kebijakan publik. Pengintegrasian besaran *subjective well-being* dalam penilaian kebijakan juga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait isu politik dan aksi-aksi protes masyarakat sipil (Witte, Burger, & Ianchovichina, 2020).

Kajian situasi krisis ekonomi dunia tahun 2008 dan pandemi COVID-19 menjelaskan potensi dampak terhadap tingkat kepuasan hidup yang dibahas sebagai komponen dari *subjective well-being*. Gonza & Burger (2017) mengemukakan bahwa munculnya dampak buruk pada tingkat *subjective well-being* akibat krisis ekonomi diikuti oleh pertimbangan faktor kebimbangan yang dialami individu pada aspek-aspek kehidupan. Krisis ekonomi ini menyebabkan naiknya tingkat pengangguran sehingga menurunkan tingkat *subjective well-being* sehingga hal ini

berimbas juga pada penurunan tingkat kepuasan hidup (Welsch & Kühling, 2016). Permasalahan ini sejalan dengan studi pada situasi krisis di masa pandemi COVID-19 yang diungkapkan oleh Martínez, Trofimoff, & Valencia (2021), ditemukan bahwa adanya penurunan tingkat produktivitas serta kesehatan fisik dan psikologis individu di sepanjang periode pandemi COVID-19, di mana hal ini disertai oleh faktor permasalahan finansial yang berakibat pada penurunan tingkat *subjective well-being* yang juga secara tidak langsung juga menurunkan tingkat kepuasan hidup (Andrada & Ozdemir, 2021). Studi lebih lanjut oleh Martínez, et al. (2021) dijelaskan bahwa guncangan kondisi mental selama periode krisis pandemi COVID-19 berpengaruh lebih besar pada kelompok muda, khususnya perempuan. Gambaran problematika ini menjadi ancaman besar bagi generasi muda dalam upaya memenuhi tuntutan produktivitasnya, terutama dalam hal kebebasan pengembangan karier yang merupakan ciri *the self-focused age* pada usia perkembangan *emerging adulthood* (Larson, 1990; dalam Arnett, 2006).

Subjective well-being terdefinisi menjadi tiga komponen (Andrews & Withey, 1976; dalam Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), di antaranya *positive emotion* dan *negative emotion* yang merupakan dimensi afektif dari *subjective well-being*, serta kepuasan hidup yang merupakan dimensi kognitif *subjective well-being* (Diener, et al., 1985). Unsur kepuasan hidup yang merujuk pada proses kognitif dan evaluasi diartikan bahwa kepuasan dinilai berdasarkan pada standar yang dianggap tepat oleh individu dengan dibandingkan pada realita yang dihadapinya (Diener, et al., 1985). Penilaian pada ukuran kepuasan hidup dilandasi oleh informasi yang mudah diakses, terutama informasi yang menyangkut pada aspek penting dalam kehidupan serta suasana hati dan emosi individu, di mana hal ini pada akhirnya dipengaruhi oleh temperamen (Pavot & Diener, 2008). Poin-poin aspek kehidupan yang dimaksud di antaranya terkait dengan kepuasan terhadap pekerjaan, pernikahan, rumah tangga (Pavot & Diener, 2008), serta aspek-aspek terkait performa akademik, hubungan romantis, dan hubungan dengan keluarga (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; dalam Pavot & Diener, 2008). Disimpulkan bahwa ukuran tingkat kepuasan hidup menjadi penting untuk dikontrol melalui pemenuhan aspek kehidupan individu.

Individu memerlukan upaya yang tepat dalam mengendalikan faktor-faktor pengaruh kepuasan hidup, salah satunya melalui emosi. Menurut Gross (2002), emosi mendorong serangkaian tendensi respons perilaku, pengalaman, dan fisiologis dalam memengaruhi cara individu menanggapi suatu tantangan dan peluang dalam hidup. Lebih lanjut oleh Yiğit, et al., (2014) mengemukakan bahwa emosi berperan penting bagi individu dalam menangani permasalahan dalam kehidupan. Reaksi individu dalam menghadapi suatu masalah perlu diatur dengan baik agar menghasilkan respons yang tepat, hal ini disebut dengan regulasi emosi. Gross (2002) memandang bahwa salah satu tantangan terbesar dalam hidup adalah mengatur emosi. Regulasi emosi adalah proses individu mengontrol emosi dalam dirinya, seperti pemahaman terkait waktu-waktu yang tepat untuk mengungkapkan emosi, serta cara mengekspresikan emosi yang dialaminya (Gross, 1998). Oleh Gross & John (2003) digambarkan bahwa terdapat dua jenis teknik regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Jenis *cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif melalui pemaknaan situasi yang berpotensi memunculkan emosi tertentu dengan berusaha mengubah dampak emosionalnya (Lazarus & Alfert, 1964; dalam Gross & John, 2003), misalnya individu yang mencoba memahami dan mencari sisi positif dari situasi tidak menyenangkan (McRae, Ciesielski, & Gross, 2012; dalam Bintamur, 2023). Sementara itu jenis *expressive suppression* merupakan bentuk reaksi berupa penekanan perilaku ekspresif terkait emosi yang sedang dialami (Gross, 1998), misalnya individu yang mencoba menahan diri untuk menunjukkan ekspresi senang atau sedih (Gross & John, 2003).

Individu dapat memprediksi perilakunya yang merupakan bagian dari proses mencapai *subjective well-being* yang baik, di mana hal ini diperoleh apabila individu memiliki keyakinan yang pasti dalam menjalankan strategi regulasi emosi (Ortner, Briner, & Marjanovic, 2017; dalam Lasut & Huwae, 2024). Diener (2009) mengemukakan bahwa *subjective well-being* yang juga meliputi aspek afektif (*positive emotion* dan *negative emotion*) dan kognitif (kepuasan hidup) menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, sehingga individu perlu memahami kendali emosinya melalui regulasi emosi. Oleh sebab itu, pemilihan strategi regulasi emosi yang efektif dan adaptif menjadi penting karena berpengaruh

pada meningkatnya ukuran kepuasan hidup dibandingkan dengan strategi yang bersifat maladaptif (Gross & John, 2003). Kajian regulasi emosi terhadap kepuasan hidup yang dibahas Anggraita & Witarso (2022) memperoleh hasil bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan dengan seluruh komponen *subjective well-being*, sementara strategi *expressive suppression* hanya memiliki hubungan dengan dimensi afektif negatif dari *subjective well-being*. Peran regulasi emosi terutama dalam situasi krisis ditelusuri bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dapat menurunkan emosi negatif, sedangkan *expressive suppression* meningkatkan ketidakpuasan terhadap kehidupan (Kornienko & Rudnova, 2023). Hal ini juga sejalan dengan yang dijelaskan oleh Gross & John (2003) bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki gejala depresif yang lebih rendah dan berhubungan positif dengan kepuasan hidup, sedangkan *expressive suppression* memiliki gejala depresif yang tinggi dan menghasilkan rendahnya tingkat kepuasan hidup. Pembahasan regulasi emosi dengan kepuasan hidup disimpulkan memiliki hubungan positif, terutama pada strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*.

Studi terdahulu telah menggarisbawahi hubungan positif di antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*, khususnya pada kepuasan hidup. Akan tetapi, pembahasan terkait faktor maladaptif seperti perilaku disfungsi belum banyak dieksplorasi, khususnya dalam konteks krisis politik. Sebagian besar penelitian terdahulu yang telah disebutkan, mengungkapkan regulasi emosi dengan teknik *expressive suppression* sejalan dengan perilaku depresif dan cenderung menurunkan kepuasan hidup. Hal ini juga dikemukakan oleh Preece, Petrova, Mehta, & Gross (2023) bahwa *expressive suppression* dikaitkan sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif. Alasan ini melandasi penggalan lebih lanjut terkait hubungan di antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada konteks krisis politik yang fenomenanya diliput melalui media sosial. Munculnya informasi tidak menyenangkan terkait krisis politik terus-menerus ini dapat berujung pada tindakan disfungsi berupa *scrolling* berita buruk secara berlebihan di media sosial, yang mana hal ini diistilahkan sebagai *doomscrolling* (Kaya & Griffiths, 2024).

Park (2015) memaparkan bahwa mengonsumsi berita negatif, khususnya di media sosial, dapat mendorong respons emosi negatif, seperti perasaan marah dan

takut. Tindakan *scrolling* berlebihan terkait berita krisis politik ini tidak hanya dibuktikan dari pemberitaan jurnalis dan pers saja, namun juga ditunjukkan melalui hasil survei studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Hasilnya, ditemukan sebanyak 42.5% dari 40 partisipan menyatakan bahwa “selalu ikut serta” dalam menyuarakan aspirasi kebijakan politik di media sosial, di mana tindakan ini diuraikan sebagai berikut.

1. *Like* pada *post* orang lain dan komentar orang lain.
2. *Posting* di media sosial pribadi, seperti membagikan opini pribadi dan keluhan, menaikkan tagar, *posting* ulang *post* orang lain (*repost*) melalui fitur *story*, serta membagikan ke jaringan komunikasi (grup).
3. Berkomentar di *post* orang lain.
4. Sejumlah partisipan menyatakan bahwa tindakan yang dilakukan cukup membaca informasi dari *post* yang diunggah media jurnalis dan akun individu.

Rincian data di atas menunjukkan besarnya partisipasi politik kelompok muda di media sosial yang diartikan bahwa adanya penggunaan media sosial yang intens, terutama dalam menelusuri berita terkait isu politik. Hasil data tersebut menjelaskan bahwa terdapat indikasi perilaku *doomscrolling* pada kelompok muda, di mana perilaku *doomscrolling* ini didefinisikan oleh Sharma, Lee, & Johnson (2022) sebagai suatu kebiasaan penggunaan media sosial yang merujuk pada aktivitas penggalian informasi negatif secara kompulsif, khususnya informasi terkait krisis, bencana, dan tragedi. *Doomscrolling* merupakan suatu perilaku disfungsi yang memberikan efek maladaptif pada kesehatan psikologis (Sharma et al., 2022). Lebih lanjut oleh Sharma, et al. (2022) mengungkapkan krisis situasi sosial seperti pandemi COVID-19 dan situasi politik saat pemilu di Amerika Serikat pada 2020 sebagai fenomena nyata terkait krisis yang menimbulkan potensi perilaku *doomscrolling*. Maka dari itu, keterlibatan politik kaum dewasa muda di media sosial menjadi penting untuk dibahas, yakni terkait dengan potensi perilaku *doomscrolling* pada konteks krisis politik di Indonesia.

Konsep *doomscrolling* cukup familiar dengan konsep penggunaan media sosial (Sharma, et al., 2022), hal ini dikaitkan pada penelitian Shanmugasundaram & Tamilarasu (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara

berlebihan dapat menurunkan kualitas struktur dan fungsi otak sehingga berdampak pada regulasi emosi, di mana fenomena ini disebabkan oleh adanya hubungan *prefrontal cortex* dan amigdala yang berperan dalam mengatur sistem regulasi emosi individu. Adapun studi oleh Anand, Sharma, Thakur, Mondal, Sahu, Singh, Ajith, Kande, Neeraj, & Singh (2022) mengenai aktivitas konsumsi internet yang tinggi, yakni *scrolling* dan *surfing* pada berita negatif selama pandemi COVID-19 memengaruhi tingkat bias kognitif yang dimediasi kemampuan regulasi afek yang buruk. *Doomscrolling* secara positif berhubungan dengan emosi negatif (Buchanan, Akin, Lotun, & Sandstrom, 2021) dan secara negatif berhubungan dengan kepuasan hidup (Shabahang, Kim, Hosseinkhanzadeh, Aruguete, & Kakabaraee, 2022). Adapun Satici, Tekin, Deniz, & Satici (2023) mengemukakan bahwa individu yang terlibat aktif dengan *doomscrolling* akan lebih mudah mengalami tekanan psikologis yang berakhir menurunkan tingkat *mental well-being*, kepuasan hidup, dan *harmony in life*. Dengan mempertimbangkan pengaruh positif dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* terhadap ukuran kepuasan hidup (Gross & John, 2003), maka diperlukannya kajian lebih lanjut mengenai *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup oleh karena terdapat input emosi negatif yang ditimbulkan dari perilaku *doomscrolling*.

Pemaparan terkait *doomscrolling*, regulasi emosi, dan kepuasan hidup melandasi eksplorasi penelitian ini mengenai peran *doomscrolling* dan regulasi emosi dalam memengaruhi kepuasan hidup. Perilaku disfungsi *doomscrolling* yang menghasilkan efek maladaptif ditujukan untuk menguji tingkat kepuasan hidup, terutama pada kelompok *emerging adulthood* dengan konteks fenomena isu politik di Indonesia. Bersama dengan hal tersebut, strategi regulasi emosi bermaksud untuk mengetahui cara individu menghadapi permasalahan terkait isu politik yang tengah terjadi sehingga dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidupnya. Dalam hal ini, peneliti juga hendak membahas teknik pengendalian emosi individu *emerging adulthood* yang di saat bersamaan juga melakukan *doomscrolling* terkait isu politik di media sosial, serta mengkaji bagaimana pengaruh yang ditimbulkan dari pemilihan strategi regulasi emosi dan perilaku *doomscrolling* terhadap tingkat kepuasan hidup individu. Gap penelitian ditemukan pada kajian terkait *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup, khususnya pembahasan kepuasan hidup

dalam konteks isu politik. Oleh karenanya, penempatan *doomscrolling* sebagai prediktor kedua setelah regulasi emosi dalam memengaruhi kepuasan hidup akan dielaborasi lebih lanjut pada penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada gambaran yang diuraikan di latar belakang, permasalahan penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.1.1. Perubahan situasi politik oleh karena kebijakan politik pada 100 hari pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming Raka yang dinilai bermasalah oleh publik.
- 1.1.2. Ramai kritik dan protes masyarakat di media sosial dalam tagar “Indonesia Gelap” yang didominasi oleh kelompok muda yang berada pada usia perkembangan *emerging adulthood*.
- 1.1.3. Kebijakan politik yang dikritisi publik menyangkut persoalan aspek kehidupan pada kelompok usia *emerging adulthood* sehingga berdampak pada kepuasan hidup.
- 1.1.4. Rendahnya kepuasan hidup akibat problematika kebijakan politik perlu dikontrol melalui pemilihan strategi regulasi emosi yang tepat.
- 1.1.5. Pertimbangan terkait faktor maladaptif seperti perilaku disfungsi dalam penggunaan media sosial yang terindikasi memengaruhi tingkat kepuasan hidup.
- 1.1.6. Kondisi krisis politik yang meluas di media sosial berpotensi memunculkan perilaku disfungsi penggunaan media sosial berupa *doomscrolling*, terutama pada kelompok usia *emerging adulthood*.
- 1.1.7. Perlunya kajian pengaruh regulasi emosi dan *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup, terutama pada konteks fenomena krisis politik di Indonesia.

1.3. Pembatasan Masalah

Berlandaskan pada uraian identifikasi masalah, penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *doomscrolling* terhadap kepuasan

hidup pada kelompok usia *emerging adulthood* dalam menanggapi isu kebijakan politik di Indonesia.

1.4. Rumusan Masalah

Gambaran pada pembatasan masalah ini merumuskan pertanyaan “bagaimana pengaruh regulasi emosi dan *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood* dalam menghadapi isu kebijakan politik di Indonesia?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh regulasi emosi dan *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup pada kelompok *emerging adulthood* dalam menghadapi isu kebijakan politik di Indonesia.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan tercapai dalam penelitian ini, baik manfaat secara teoretis maupun praktis.

1.6.1. Manfaat Teoretis

- a. Memperluas pengetahuan dan wawasan di bidang psikologi.
- b. Memberi sumbangan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi.
- c. Menjadi media belajar dan referensi tambahan bagi penelitian terkait di masa yang akan datang.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pembelajaran dan edukasi bagi masyarakat untuk bijaksana dalam menggunakan media sosial, khususnya untuk kaum muda yang paling sering terpapar informasi di media sosial.

- b. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pemilihan topik penelitian bagi peneliti selanjutnya.