

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang sering mengalami berbagai tantangan, dimana setiap orang pasti mengalami situasi yang unik dan berbeda-beda (Maryam & Ildil, 2019). Mahasiswa dikatakan memiliki *psychological well being* yang baik ketika secara fisik dan mental sehat serta merasa bahagia dalam menjalani kehidupan. Kurniasari et al., (2019) melakukan penelitian yang mengindikasikan bahwa mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, sebanyak 38% memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah. Yulistyowati & Savira (2023) juga melakukan penelitian pada mahasiswa di UNESA yang menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* mahasiswa masih tergolong rendah. Sebanyak 78,4% sering merasa cemas 41,2% hubungan pertemanan masih terbatas. Sebanyak 51% memiliki ketakutan, dan sebanyak 41,2% mahasiswa merasa rendah diri dan sulit terbuka dengan orang lain. Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa mengalami banyak perubahan dan tuntutan akademik yang dapat menjadi sumber stres (Adlan dalam Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021).

Stres yang dirasakan mahasiswa juga dapat membawa dampak buruk pada mahasiswa, hal ini dibuktikan dari berita yang dikutip di laman Kumparan News yang diakses pada Juli 2024 yang mengungkapkan bahwa tugas kuliah menjadi salah satu penyebab terjadinya bunuh diri pada mahasiswi Universitas Hasanuddin. Terdapat beberapa fenomena yaitu mahasiswa tidak memiliki tujuan hidup, memiliki relasi sosial kurang baik, kemandirian kurang, tidak menerima

kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri, lemahnya kontrol lingkungan, serta tidak mau mengembangkan potensi (Aulia & Panjaitan, 2019). Terlihat bahwa *psychological well being* mahasiswa berada pada kategori rendah, ditunjukkan dengan data-data kasus diatas. Ketika individu mempunyai pengalaman hidup yang menyiksa dan memiliki harapan yang rendah terhadap masa depannya, maka akan menimbulkan rasa sakit secara psikologis (Karisma & Fridari, 2021). Dapat dikatakan jika mahasiswa masih memiliki *psychological well being* pada taraf yang rendah dan hal ini dapat mendorong individu tersebut untuk memunculkan ide bunuh diri apabila tidak ditangani dengan baik (Karisma & Fridari, 2021).

Mahasiswa memiliki tugas utama yakni melaksanakan kegiatan pendidikan seperti mengerjakan segala tugas yang diberikan oleh dosen dengan tujuan untuk mengasah kemampuan dan keterampilan (Khairunnisa et al., 2023). Mahasiswa memiliki tanggung jawab dan tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas yang diberikan dosen, laporan praktik lapangan, ujian dan tugas akhir. Banyaknya tuntutan akademik dan masalah di luar kampus dapat menimbulkan stres yang dapat dialami mahasiswa (Akmal & Kumalasari, 2021). Ketika tanggung jawab dan tuntutan tersebut tidak bisa dihadapi dengan baik oleh mahasiswa maka akan berdampak pada penurunan *psychological well being* yang dimilikinya (Elfioni, 2024).

Remaja akhir dan dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun, dimana mahasiswa termasuk dalam rentang usia ini. Pada masa ini terdapat tanggung jawab akan masa perkembangan yang diemban oleh mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Dalam setiap rentang kehidupan, terdapat tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh setiap individu (Havighurst, 1961).

Tugas perkembangan yang dapat dikerjakan dengan baik akan memunculkan rasa bahagia dan dapat menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya. Tugas perkembangan yang tidak dapat dilalui dengan baik, akan menyebabkan individu merasa tidak bahagia, mendapat penolakan dari masyarakat dan sulit menuntaskan tugas perkembangan berikutnya (Loupatty et al., 2022).

Menurut Erikson, mahasiswa membutuhkan keintiman baik secara emosional maupun fisik dengan teman ataupun pasangan. Hal ini dikarenakan mahasiswa masuk pada fase *intimacy vs isolation*. Pemenuhan kebutuhan sosial pada era sekarang dapat dipenuhi melalui penggunaan media sosial. Mahasiswa yang masuk pada rentang usia dewasa awal juga termasuk dalam pengguna media sosial (Hikmah & Duryati, 2021). Penggunaan media sosial oleh mahasiswa berfungsi sebagai media untuk membantu keperluan akademik dan perkuliahannya. Mahasiswa menggunakan media sosial dengan tujuan agar tetap bisa terhubung dengan orang lain dan dijadikan alat untuk bertukar pikiran mengenai kegiatan perkuliahan dengan teman sebaya (Hussain, 2012).

Pada kenyataannya, mahasiswa masih terlena dengan media sosial. Hal ini membuat mahasiswa merasa terhambat untuk memproses informasi dan kesulitan dalam melakukan kegiatan pembelajaran, sehingga ditemukan bahwa mahasiswa mengalami penurunan IPK (Junco & Cotten, 2012). Peningkatan resiko stres, kecemasan, depresi dan rasa isolasi menjadi permasalahan yang muncul akibat dari penggunaan media sosial serta berdampak pada *psychological well being* mahasiswa (Hikmah & Duryati, 2021).

Perbandingan sosial seringkali muncul dalam media sosial karena didalamnya disuguhkan gambaran kehidupan yang ideal dan tekanan untuk

tampil sempurna yang tentunya merugikan penggunanya (Kusumawardani et al., 2024). Sebagian besar penggunanya merasa tidak nyaman, merasa cemas dan tertekan dengan adanya perbandingan sosial ini (Hamferkam & Kramer dalam Armalita & Helmi, 2018). Adanya perbandingan sosial dalam media sosial dapat mempengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang (Rahman et al., 2021). Hal ini disebabkan karena sebagian besar pengguna media sosial membandingkan dirinya saat melihat profil dan postingan orang lain. Diperlukan sosialisasi mengenai dampak buruk media sosial terhadap *psychological well being* mahasiswa dan pendekatan yang bijak dalam penggunaan media sosial (Kusumawardani et al., 2024).

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas menunjukkan bahwa perilaku tersebut adalah ciri-ciri dari *psychological well being* yang masih rendah pada mahasiswa pengguna media sosial. Seharusnya, mahasiswa pengguna media sosial mempunyai tingkat *psychological well being* yang baik guna mendukung kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan mereka (Kurniasari et al., 2019). Akan tetapi kenyataannya, mahasiswa masih merasa kurang bahagia, merasa cemas atas kehidupan yang dialaminya, adanya risiko stres yang meningkat, rasa cemas, depresi dan rasa isolasi (Hikmah & Duryati, 2021). Selain itu, mahasiswa pengguna media sosial sering melakukan perbandingan yang dapat memicu rasa ketidakpuasan terhadap hidupnya. Mahasiswa pengguna media sosial akan memiliki rasa pesimis yang berkelanjutan, merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya kurang, ketika keinginan dalam dirinya tidak dapat terpenuhi (Kusumawardani et al., 2024). Mahasiswa dengan *psychological well being* rendah memiliki dorongan untuk memunculkan ide bunuh diri apabila tidak ditangani dengan baik (Karisma &

Fridari, 2021). Dengan demikian, penting untuk mengatasi *psychological well being* yang rendah pada mahasiswa pengguna media sosial dengan serius.

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada *psychological well being*, seperti yang disampaikan oleh Ryff dalam Mariyanti (2017) antara lain adalah jenis kelamin, usia, dukungan sosial, status sosial, ekonomi dan budaya. Selain itu, terdapat faktor lain menurut Ryff & Keyes (1995) yang memberikan pengaruh pada *psychological well being* yaitu *locus of control* dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Penilaian akan pengalaman hidup melibatkan penggunaan mekanisme perbandingan sosial, penggunaan mekanisme pemberian penghargaan, dan persepsi individu terhadap perilaku mereka sendiri. Dalam konteks mekanisme perbandingan sosial, seseorang mengevaluasi diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang. Penilaian yang diberikan dapat bernilai positif, negatif atau netral.

Salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada *psychological well being* adalah evaluasi pengalaman hidup seseorang. Dimana di dalamnya terdapat mekanisme perbandingan sosial yang membuat individu melakukan penilaian terhadap dirinya baik penilaian yang baik, buruk ataupun netral. Hal ini juga berkaitan dengan *body image* yang merupakan variabel independen dalam penelitian ini. Bentuk evaluasi seseorang akan tubuhnya secara positif maupun negatif merupakan pengertian dari *body image* (Cash dalam Alwis & Kurniawan, 2018). *Body image* menjadi salah satu indikator terpenting dari fisik dan mental seseorang, dimana juga berpengaruh pada *psychological well being* seseorang (Islami et al., 2022).

Adanya korelasi positif antara *body image* dan *psychological well being* juga ditunjukkan oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Syabana & Ansyah (2022) dan Lilishanty & Maryatmi (2019) mengungkapkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara *body image* dengan *psychological well being*. Kontribusi yang diberikan *body image* terhadap *psychological well being* yakni sebesar 6,1% (Syabana & Ansyah, 2022). Dengan demikian, semakin positif *body image* seseorang, maka tingkat *psychological well being* juga cenderung meningkat. Disisi lain, *body image* yang negatif berpengaruh pada kecenderungan *psychological well being* yang rendah.

Rendahnya *psychological well being* pada mahasiswa disebabkan karena adanya peningkatan dalam tekanan dan kenyataan yang dihadapinya (Noddings dalam Suryani, 2021). Pada dewasa awal dengan *psychological well being* yang rendah, memiliki gejala seperti merasakan kecemasan, depresi, hidupnya tidak bahagia, hubungan interpersonal yang negatif dan kurangnya penerimaan diri (Wati, 2015). *Body image* yang negatif akibat adanya standarisasi dari budaya dan masyarakat juga dapat berdampak pada *psychological well being* seseorang pada aspek harga diri dan penerimaan diri (Islami et al., 2022). Jika hal ini dibiarkan, akan memberikan efek yang besar akan munculnya kecemasan, depresi dan simptom-simptom psikologi yang lain (Kurniasari et al., 2019). Maka dari itu, *psychological well being* yang rendah perlu ditangani dengan baik.

Berdasarkan uraian permasalahan sebelumnya, peneliti ingin melaksanakan penelitian yang berjudul : "*body image* dan *psychological well being* pada mahasiswa pengguna media sosial"

B. Rumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah penelitian berdasarkan latar belakang, sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *psychological well being* pada mahasiswa pengguna media sosial ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *psychological well being* pada mahasiswa pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan mendorong kemajuan besar dalam bidang psikologi, terutama dalam bidang psikologi positif, psikologi perkembangan dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini akan memberikan pandangan baru bagi mahasiswa tentang cara meningkatkan *body image* yang positif guna meningkatkan *psychological well being* mahasiswa.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi peneliti lain untuk meneliti faktor-faktor lain yang berdampak pada *psychological well being*.