

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini remaja memiliki beberapa permasalahan sosial yang berkaitan dengan media sosial karena kehidupan remaja saat ini tidak lepas dari teknologi yang memungkinkan remaja untuk lebih mudah mengakses informasi dari media sosial. Hal tersebut berkaitan pada masa remaja yang merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh emosi, periode remaja yang dipenuhi dengan tekanan dan perubahan emosi. Pada masa remaja, seseorang harus lebih sadar akan emosinya untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelolanya. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2016) remaja memiliki akar kata dari bahasa latin “*adolescensia*” yang secara harfiah berarti proses tumbuh atau berkembang menjadi dewasa. Istilah ini mencakup aspek yang lebih luas dari pertumbuhan, termasuk kematangan dalam hal mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut Santrock (2013) periode remaja terjadi ketika berusia 11-18 tahun, sedangkan menurut Steinberg (2013) berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Menurut (WHO) *World Health Organization* (dalam Rustianingsih, 2019) menyatakan bahwa periode remaja berusia 10-24 Tahun.

Menurut Hartini (2017) masa remaja merupakan periode yang paling banyak mengalami perubahan dalam hal psikologis, biologis, dan fisiologis. Masa remaja mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisik, maka termasuk masa penentuan yang sangat penting (Marwoko, 2019). Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh banyak perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan fisiologis individu yang berdasarkan pada usia 13 hingga 21 tahun.

Wirawan (dalam Saputro, 2018) menyatakan untuk mendefinisikan remaja, perlu disesuaikan dengan budaya setempat. Di Indonesia, batasan usia remaja adalah 11-24 tahun dan belum menikah. Penentuan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa usia 11 tahun, tanda-tanda sekunder mulai muncul, sementara dalam konteks masyarakat Indonesia, usia ini juga menandai perkembangan jiwa yang signifikan seperti pencapaian identitas ego, fase genital dari perkembangan psikoseksual, serta puncak perkembangan kognitif moral. Menurut Wirawan (dalam Saputro, 2018) batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal untuk mendefinisikan remaja, dimana batas ini memberikan peluang bagi individu yang masih tergantung pada orangtua, belum memperoleh hak-hak penuh sebagai orang dewasa, dan dimana status perkawinan masih menjadi faktor penentu apakah seseorang masih termasuk dalam kategori remaja atau tidak.

Menurut Santrock (2012) salah satu harapan yang dimiliki setiap individu, termasuk remaja adalah mencapai kepuasan hidupnya. Kepuasan hidup merujuk pada kesejahteraan psikologis atau perasaan puas terhadap kehidupan secara keseluruhan. Selain itu, menurut Argyle (2001) kepuasan hidup juga merupakan kesejahteraan subjektif karena bersifat subjektif sesuai dengan penilaian individu tersebut. Penilaian individu terhadap kepuasan hidup menurut Diener, Lucas, dan Oishi (1991) dapat dinilai berdasarkan teori pemuasan kebutuhan dari Abraham Maslow, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Jika kelima kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan baik maka individu akan mendapatkan kepuasan hidup.

Diener & Biswas-Diener (2008) menjelaskan kepuasan hidup adalah evaluasi yang dirasakan dari kualitas dan kepuasan dari hal-hal yang telah dilakukan individu sepanjang hidup mereka dan di bidang utama kehidupan yang mereka anggap penting (domain kepuasan) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, dan waktu luang. Menurut Santrock (2002) kepuasan digunakan sebagai indikator kesejahteraan psikologis pada orang dewasa yang lebih tua, dengan kepuasan hidup terkait dengan pendapatan, kesehatan dan gaya hidup aktif, dan hubungan dengan teman dan keluarga.

Kepuasan hidup sebagai hasil dari evaluasi kognitif individu, yang mencerminkan pandangan pribadi tentang kualitas kehidupan individu. Pada alur

yang penuh warna dan dinamis dari setiap kehidupan, pengukuran kebahagiaan, kepuasan, dan makna hidup berperan penting dalam membentuk setiap individu. Hal tersebut berkaitan menurut Wijayanti (2015) yang menyatakan kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah hasil dari evaluasi kognitif individu. Here dan Priyanto (2014) menambahkan bahwa kepuasan hidup adalah hasil evaluasi kognitif yang dilakukan oleh individu mengenai seberapa memuaskan kehidupannya secara global. Dapat dikatakan, kepuasan hidup bersifat subjektif dan tergantung pada penilaian individu itu sendiri (Tolulope & Donald, 2015).

Menurut Diener & Pavot (2009) kepuasan hidup secara umum yaitu kepuasan mengenai kondisi yang diimpikan atau dicita-citakan, kepuasan mengenai kondisi yang luar biasa, kepuasan mengenai perasaan yang bahagia, kepuasan mengenai hal-hal yang dianggap berarti dalam kehidupan, dan kepuasan yang ditandai oleh tidak adanya suatu hal dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu. Kepuasan hidup remaja menurut Huebner, Antaramian, dan Valois dalam Raharja & Indati (2018) disusun dari berbagai dimensi, yaitu kepuasan pada keluarga, kepuasan pada hubungan pertemanan, kepuasan pada pendidikan dan sekolah, kepuasan pada lingkungan tempat tinggal, dan kepuasan pada diri sendiri. Kepuasan hidup sangat penting dimiliki oleh remaja. Remaja yang memiliki kepuasan hidup kurang baik, rentan terlibat dalam perilaku yang berisiko seperti kekerasan, tawuran, perkelahian, dan mengonsumsi zat terlarang. Hal tersebut dilakukan sebagai pelampiasan dan usaha mereka untuk mengubah cara pandang mereka terhadap kepuasan hidup.

Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan (Hurlock, 1999). Selain itu, tingkat keberhasilan individu ketika memecahkan masalah penting dalam kehidupannya juga mempengaruhi kebahagiaan dan menentukan kepuasan hidup individu tersebut (Hurlock, 1999). Kepuasan hidup pada remaja merupakan salah bentuk *subjective well-being*. Mencapai *subjective well-being* pada remaja berarti mencakup kemampuan remaja dalam menilai puas atau tidaknya hidup. Kepuasan hidup pada remaja dapat bersifat universal yang secara umum dirasakan oleh semua remaja, namun juga dapat bersifat individual atau khusus, di mana kepuasan hidup yang didapatkan berdasarkan pengalaman atau kejadian yang dialami semasa remaja (Huebner, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Kesi (2019) mengenai kepuasan hidup menemukan dampak hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan iri pada remaja pekanbaru. Temuan tersebut menggambarkan bahwa rasa iri yang didapatkan dari penggunaan media sosial dapat berdampak pada kondisi psikis individu, dimana iri dapat menjadi faktor yang menurunkan kepuasan hidup. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wahyuni & Maulida (2019) mengenai kepuasan hidup pada siswa SMA menunjukkan hasil kategori sedang, yaitu sebesar (71%) sejumlah 894 responden, kategori tinggi (14%) sejumlah 175 responden, dan kategori rendah (15%) sejumlah 184 responden dari 1.253 jumlah total responden yang diteliti. Menurut Kriyantono (dalam Safitri, 2021) Individu yang merasakan kepuasan pada dirinya saat mengakses media sosial dapat diukur dengan menggunakan 2 (dua) konsep yaitu *Gratification Sought* (SG) adanya keinginan yang dicari oleh individu untuk mencukupi kepuasannya ketika menggunakan media sosial dan *Gratification Obtained* (SO) adalah setelah menggunakan media sosial individu akan mendapatkan kepuasan yang nyata. Berdasarkan konsep tersebut maka individu dapat dipuaskan oleh media sosial karena mendapatkan apa yang ia inginkan saat mengakses media sosial.

Kehidupan remaja yang dipenuhi dengan pencarian identitas dan kepuasan hidup, remaja menemukan cermin diri mereka dalam dunia digital yang terus berkembang, seringkali media sosial menjadi cermin dari kepuasan hidup pada remaja dengan melakukan hal-hal yang membuat bahagia sehingga membentuk identitas yang secara tidak sadar memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Sementara menurut Abed (2019) pada CNN Indonesia yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan menggiring pada kurangnya kepercayaan diri dan masalah kesehatan mental pada remaja. Berita yang dibagikan BBC Indonesia menyatakan bahwa 97,75% kepuasan hidup seseorang tidak ada hubungannya dengan media sosial (Przybylski & Orben, 2019). Menurut BBC Indonesia, efek dari penggunaan media sosial bagi kepuasan hidup remaja cukup rendah. Hal tersebut bertolak belakang pada berita terbaru yang dibagikan oleh YesDok, menurut Helmi (2022) Remaja yang menggunakan sosial media terlalu lama memiliki kepuasan hidup lebih rendah.

Manusia pada umumnya selalu terikat dengan sosialisasi kehidupan masyarakat di lingkungan yang terus berkembang dengan seiring perkembangan teknologi. Pada

masa sekarang ini peranan teknologi sangatlah penting dan semakin banyak manusia melakukan pekerjaan dengan menggunakan komputer atau handphone untuk melakukan komunikasi sesama manusia, salah satu contoh kemajuan teknologi yaitu internet. Internet merupakan jaringan luas dan besar yang mendunia dan menghubungkan pengguna komputer dari satu negara ke negara lainnya di seluruh dunia, dan memuat berbagai informasi dari statis hingga dinamis serta interaktif. Penggunaan internet telah mempengaruhi pola pikir manusia terhadap aspek kehidupan. Namun hal tersebut juga harus diimbangi dengan kesadaran manusia menggunakan teknologi untuk kepentingan yang positif (Walidaini & Arifin, 2018).

Menurut Soliha (2015) kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial, karena dengan media sosial individu bisa dengan bebas untuk berbagi dan mencari informasi serta berkomunikasi dengan orang tanpa banyak hambatan biaya, jarak dan, waktu. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi *feedback* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, atau sebaliknya. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunanya tiada hari tanpa membuka media sosial (Putri, 2016).

Penggunaan media sosial sudah menjadi fenomena penting pada kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, YouTube dan platform serupa lainnya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja sehari-hari, memengaruhi berbagai aspek kehidupan terhadap remaja. Perkembangan teknologi ditandai dengan munculnya beragam sosial media yang *booming* yang terjadi pada saat ini disebabkan oleh kesadaran masyarakat yang semakin meningkat terkait akan akses informasi, selain itu smartphone juga dapat menjadi suatu sarana sebagai tempat untuk mengekspresikan diri melalui sosial media diantaranya ialah instagram, twitter, dan youtube yang sekaligus akan digunakan dalam penelitian ini. data yang diperoleh pada tahun 2023 yaitu youtube berada di peringkat kedua dengan jumlah pengguna aktif 2,51 miliar, instagram dengan 2 miliar pengguna aktif, dan Twitter 556 juta pengguna aktif (Databoks, 2023). Data tersebut berkaitan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Arianti (2017) mengenai kepuasan remaja menemukan hasil uji tingkat kepuasan media sosial yang paling tinggi adalah pengguna instagram di kalangan Mahasiswa, dengan indeks kepuasan (82,79 %).

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, forum dan dunia virtual. Blog dan jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Purbohastuti, 2017). Data yang diperoleh pada tahun 2023 di Indonesia, terdapat total 167 juta pengguna media sosial. 153 juta adalah pengguna di atas usia 18 tahun, yang merupakan 79,5% dari total populasi. Tidak hanya itu, 78,5% pengguna internet diperkirakan menggunakan paling tidak 1 akun media sosial (GodStats, 2023).

Media sosial dimanfaatkan remaja untuk menyalurkan aspirasi dan aktualisasi diri. Selain aspirasi dan aktualisasi diri remaja menggunakan media sosialnya sebagai alat komunikasi. Hal itu berkaitan berdasarkan penelitian yang dilakukan Lee dan Horsley (2017) media sosial dapat memberikan dampak positif seperti andil dalam kematangan sosial dan emosional remaja seperti memiliki kepercayaan diri, kasih sayang, dan dapat membentuk karakter seseorang. Keuntungan lainnya yaitu dapat mencari informasi baru, menemukan teman baru, mengunggah foto dan video. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunanya dan orang-orang disekitarnya (Soliha, 2015).

Media sosial juga memiliki dampak negatif yang mengakibatkan seseorang kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, adanya perbandingan penampilan yang dilakukan oleh individu satu dengan yang lainnya dari unggahan foto di akun media sosial pribadi masing-masing dapat menyebabkan ketidakpuasan hidup yang terjadi (Vries, Vossen, & Kolk 2019). Disamping hal-hal tersebut, media sosial juga dapat memfasilitasi komunikasi, bertukar informasi, dan memberikan kenyamanan maupun kegunaan didalam hidupnya bagi seseorang (Innova, 2016).

Menurut Boyd dan Ellison (dalam Kesi, 2019) Adapun fungsi dari media sosial adalah dapat menjadi media komunikasi, presentasi diri (menampilkan diri) baik itu secara real maupun virtual. Akan tetapi, fungsi dari media sosial menunjukkan

dampak buruk yang signifikan misalnya melakukan perbandingan sosial keatas, bahayanya dapat menurunkan kesejahteraan psikologi pengguna.

Menurut Safko Brake (dalam Lasmana & Arista, 2019) media sosial adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu di dunia maya dengan tujuan untuk bertukar pendapat maupun pemikiran, selanjutnya juga dapat berbagi informasi, atau mencari pengetahuan baru. Hasil penelitian Palmgreen dan Kentucky (dalam Innova, 2016) disebutkan bahwa terdapat berbagai macam alasan individu menggunakan media sosial dan memiliki pengaruh yang berbeda saat menggunakan media sosial. Alasan seseorang mengakses media sosial diantaranya *Uses and Gratification*, dan memiliki 2 (dua) aspek yakni *Content Gratification* dan *Process Gratification*. *Content Gratification* yaitu tentang individu menggunakan media sosial disebabkan karena content atau isi dari media sosial tersebut, sedangkan *Process Gratification* yaitu pengalaman apa yang didapatkan individu setelah mengakses media sosial. Seseorang mengakses media sosial dapat disebabkan karena isi konten maupun pengalaman apa yang didapatkannya setelah mengakses media sosial (Safitri, 2021).

Media sosial biasanya digunakan oleh para kalangan remaja. Mereka mengunggah tentang curhatannya, kegiatan pribadinya dan juga foto dirinya ketika sedang berada ditempat dan suasana yang sama dengan temannya. Remaja beranggapan ketika dirinya semakin aktif dan semakin sering dia dalam menggunakan media sosial maka dirinya pasti diakui sebagai seorang yang gaul dan mengikuti zaman sedangkan remaja yang kurang aktif dalam bermedia sosial akan dinilai kuno atau ketinggalan jaman dan kurang memiliki pergaulan (Putri, 2016).

Menggunakan media sosial umumnya penggunanya bisa menghabiskan waktu berjam-jam dengan rata-rata pengguna internet yang mengakses media sosial menghabiskan waktu antara 60 menit hingga 180 menit lebih dalam sehari untuk menggunakan media sosial. Laporan itu menunjukkan, semakin muda usia pengguna media sosial maka semakin lama durasi menggunakan media sosial. Dari semua kelompok usia, pengguna media sosial dengan durasi terlama yakni dari kategori perempuan. Rinciannya, yang memiliki durasi terlama yakni pada kelompok usia 16-24 tahun. Pada kategori perempuan di rentang usia ini yakni rata-rata menggunakan media sosial selama 193 menit/hari, sedangkan kategori laki-laki selama 163 menit/hari (Databoks, 2022).

Pada hal ini terlihat bahwa terdapat intensitas dalam bentuk tingkat keseringan dan banyaknya waktu yang dihabiskan oleh seorang individu dalam mengakses media sosial. Penggunaan media sosial yang tinggi bisa menjadi salah satu penyebab pemicu depresi bagi beberapa remaja (O’Keeffe, 2011). Selain itu, juga dapat menimbulkan masalah seperti remaja membandingkan kehidupannya dengan teman-teman disekitarnya sehingga menimbulkan perasaan bahwa dia merasa tidak puas dan tidak bahagia dengan kehidupan yang dia miliki (Tenis, 2018). Penurunan interaksi sosial dengan orang lain didunia nyata juga dapat terjadi karena intensitas penggunaan media sosial karna remaja merasa lebih nyaman dan bersedia menghabiskan waktu berjam-jam untuk berhubungan dengan orang lain yang dekat dengannya dimedia sosial (Sarvamangala & Sharmista, 2016).

Menurut Survey yang dilakukan oleh Anderson dan Jiang (2018) tiga platform media sosial paling populer di kalangan remaja adalah YouTube (85%), Instagram (72%) dan SnapChat (69%). Menurut laporan GlobalWebIndex (2018), orang berusia 16–24 tahun menghabiskan rata-rata tiga jam menggunakan media sosial setiap hari. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riehm (2019) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi alias citra diri. Saat individu melihat dan mengakses konten-konten yang bernuansa negatif bisa jadi dia akan mengunggah konten bernuansa negatif juga, begitu juga sebaliknya. Tetapi dilain sisi terdapat dampak positif yang diberikan oleh penggunaan media sosial salah satunya yaitu untuk mendapatkan hiburan sehingga penggunanya merasa senang dan bahagia. Media sosial memang memiliki efek positif pada anak-anak dan remaja, baik dengan mengajarkan keterampilan sosial, memperkuat hubungan, maupun hanya bersenang-senang. Namun, penggunaan terus-menerus dari platform ini juga dapat memiliki dampak negatif, terutama pada kesehatan mental dan kesejahteraan pengguna muda (Fadli, 2023).

Paparan informasi di media sosial sebaiknya ditanggapi dengan bijaksana. Hal ini menjadi salah satu cara untuk memastikan kesehatan mental selalu terjaga. Gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial Instagram tengah menjadi sorotan. Salah satu masalah mental yang menjadi sorotan adalah dampak *body image* atau penggambaran kondisi fisik tertentu yang membuat tidak sedikit

remaja perempuan merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Hal tersebut kemudian berujung pada kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, merasa diri tidak aman alias *insecure*, hingga rela melakukan apapun demi mencapai bentuk tubuh atau penggambaran fisik sesuai dengan standar yang ada, dan Instagram disebut membuat fenomena itu menjadi lebih buruk (Fadli, 2021). Selain itu, Elsesser (2021) menyatakan dalam *Forbes* bahwa ada beberapa risiko gangguan kesehatan mental yang disebut bisa muncul akibat penggunaan media sosial, termasuk Instagram, di antaranya gangguan makan, depresi, gangguan suasana hati, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri.

Pada penggunaannya, media sosial memiliki sisi positif dan negatif yang memiliki kaitannya dengan kesepian dan kesehatan mental. Media sosial adalah sumber daya yang luar biasa, namun mungkin ada bias atau kesalahan dalam algoritma rekomendasinya. Hubungan parasosial juga dapat memperumit dampak penggunaan media sosial. Intervensi mungkin diperlukan ketika konten bermasalah dan berisiko dikaitkan dengan perilaku tidak sehat dan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan, meskipun media sosial mungkin membantu dalam terhubung dengan rekan-rekan, ada masalah privasi, keamanan, dan kualitas yang perlu dipertimbangkan (Balcombe & De Leo, 2023). Pada dasarnya, sisi positif dari Youtube merupakan inovasi dan kreasi diciptakan untuk mempermudah manusia dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Akan tetapi, apabila hal tersebut dilakukan dengan cara yang tidak bijak, maka secara perlahan tujuan tersebut tidak akan dicapai, malah justru akan menyebabkan dampak yang tidak baik bagi para penggunanya (Made, 2021).

Hasil penelitian oleh Rathore (2015) mengenai kepuasan hidup dan orientasi kehidupan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis dan Shaheen (2015) mengenai kepuasan hidup dan optimisme dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat diartikan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara variabel penelitian yaitu kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Al Aziz (2020) mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial menemukan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial

dengan tingkat depresi pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan survei menemukan fenomena langsung terkait hubungan kepuasan hidup dengan penggunaan media sosial pada remaja yang dilakukan terhadap remaja pada tanggal 12 Oktober 2023 bertujuan untuk memperkuat data yang menegaskan bahwa fenomena yang sedang diteliti adalah benar-benar terjadi. Berdasarkan survei yang dilakukan pada 8 remaja oleh peneliti dengan metode *probability sampling* yang tampak bahwa dari data tersebut didapatkan adanya dampak kepuasan hidup dengan penggunaan media sosial pada remaja. Peneliti melakukan survei dengan beberapa pertanyaan berdasarkan aspek-aspek Diener terkait kepuasan hidup dan remaja menggunakan media sosial secara aktif dengan durasi 2 hingga 12 jam dalam sehari. Adapun dampak yang muncul dari menggunakan media sosial dengan kepuasan hidup, seperti empat dari delapan remaja menggunakan media sosial secara intens dapat memicu keinginan dirinya dalam mengikuti tren gaya hidup, dua dari delapan remaja merasa tertekan karena perbandingan sosial dengan kehidupan orang lain yang mengakibatkan kurangnya percaya diri, lima dari delapan remaja memiliki hubungan sosial yang sebelumnya positif menjadi negatif dan semua remaja merasa terikat terhadap media sosial karena menghabiskan banyak waktu untuk *scroll feed* bahkan memeriksa notifikasi yang mengganggu keseimbangannya sehingga merasa cemas dan stres ketika menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, peneliti menganggap bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif dengan kepuasan hidup, enam dari delapan sampel yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan bahwa menggunakan media sosial secara aktif memiliki dampak negatif seperti cemas, merasa terikat, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan merasa kurang puas dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan dua dari delapan memiliki dampak yang cukup positif di masa depan untuk mengembangkan kebudayaan bagi generasi muda, dalam komunikasi secara positif dan aktualisasi diri sehingga memengaruhi kepuasan hidupnya baik dalam bersosialisasi atau bahkan afirmasi diri, dan memiliki hubungan antara kehidupan di masa lalu sebelum menggunakan media sosial dan adanya dukungan sosial positif secara langsung.. Selain itu, menurut Ahamar Khan (2015) dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kehidupan praktik,

seperti menyediakan dan memberikan petunjuk untuk meningkatkan kepuasan hidup remaja secara keseluruhan, menurunkan tingkat distress secara emosional, fisik, jiwa dan perilaku.

Berdasarkan paparan diatas dan hasil survei yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut pemahaman kepuasan hidup remaja. Terkait dengan hal tersebut, maka judul yang akan diajukan peneliti untuk rencana penelitian adalah “Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial”.

1.2 Rumusan Masalah

Beberapa hasil penelitian sebelumnya membahas tentang kepuasan hidup remaja yang dikaitkan dengan penggunaan media sosial tertentu, seperti instagram, whatsapp dan lain-lain. Namun, tidak membahas terkait penggunaan media sosial. Berdasarkan fenomena juga ditemukan kepuasan hidup yang rendah pada remaja karena penggunaan media sosial. Namun, peneliti belum menemukan adanya kaitan antara kepuasan hidup remaja dengan remaja yang menggunakan media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui apakah ada kepuasan hidup remaja memiliki kaitan dengan penggunaan media sosial dengan subjek pada penelitian ini yaitu remaja usia rentang 15-23 tahun dan menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, 1985)

Berdasarkan hasil observasi dan survei pada data yang telah diuraikan diatas. Peneliti menemukan minimnya penelitian terkait Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial, maka peneliti ingin mengetahui “Gambaran Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan. Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah ntuk memahami lebih lanjut dalam ilmu psikologi, khususnya dalam kepuasan hidup remaja pengguna media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan ilmu kepada pembaca mengenai dampak dari penggunaan sosial media secara yang dikhawatirkan dapat memiliki hubungan kepuasan hidup terhadap remaja. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai referensi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji tentang kepuasan hidup dengan meninjau variabel lain.

