

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini media sosial memiliki suatu peranan yang cukup penting dalam perkembangan sosial, budaya, politik, bahkan ekonomi seluruh dunia. Kemajuan teknologi yang begitu pesat ini telah mengubah peradaban dunia dengan cepat. Pada masa ini, media sosial memiliki banyak manfaat bagi kelangsungan hidup individu karena melalui adanya media sosial individu dapat mengakses banyak hal sebagai upaya memenuhi kebutuhan dirinya. Media sosial dapat digunakan untuk mencari dan berbagi informasi, alat berkomunikasi, serta sebagai sarana hiburan. Berbagai fungsi yang ada pada media sosial membuat banyak sekali individu dari usia anak hingga usia dewasa menggunakan media sosial dalam kesehariannya.

Media sosial merupakan sebuah media *online*, yang dapat digunakan penggunaannya melalui aplikasi berbasis internet dengan tujuan berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten yang didukung oleh teknologi multimedia (Febriadi, 2019). Melalui akses media sosial, seseorang bisa saling terhubung dengan orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, serta dapat berinteraksi secara langsung melalui komentar dalam media sosial, atau dengan memberikan tanda suka pada postingan seseorang (Leonard, 2016).

Beberapa media sosial yang paling umum digunakan pada saat ini adalah *facebook*, *instagram*, dan *WhatsApp*. Melalui *Facebook*, pengguna dapat menambahkan profil dengan foto, kontak, maupun informasi personal. Pengguna

juga dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya, serta dapat bergabung dalam suatu komunitas untuk melakukan koneksi. Kemudian pada media *Instagram*, penggunanya dapat mengunggah foto, serta video berdurasi pendek (Febriadi, 2019). Selain itu, ada *WhatsApp* (WA) yang merupakan salah satu media komunikasi yang dapat digunakan sebagai sarana untuk saling mengirim pesan teks, gambar, video, telepon, berbagi file, dan bertukar informasi (Suryadi et al., 2018).

Berdasarkan data yang dilaporkan dalam penelitian APJII (2020) menyebutkan bahwa jika dihitung berdasarkan total populasi pengguna internet di Indonesia, maka terhitung sebanyak 32,6% pengguna berusia 40 tahun sampai 64 tahun dan sebanyak 4,7% pengguna berusia 65 tahun sampai 70 tahun ke atas. Kemudian penelitian ini juga menyebutkan bahwa alasan terbanyak penggunaan internet adalah untuk media sosial, komunikasi lewat pesan, hiburan, dan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak pengguna internet yang mengakses media sosial dan berbagai keperluan lain berada pada rentang usia dewasa menengah.

Santrock (2012) menyebutkan bahwa usia dewasa menengah merupakan suatu masa di mana terjadi peningkatan dan penurunan dalam berbagai aspek, serta berperannya faktor-faktor biologis dan sosio-budaya secara berimbang. Usia dewasa menengah ini biasanya terjadi pada rentang usia sekitar 40-45 tahun dan berakhir pada usia sekitar 60-65 tahun. Pada usia dewasa menengah ini terdapat beberapa perubahan yang akan dialami individu seperti perubahan dari aspek biologis dan kognitif yang mulai mengalami kemerosotan, perubahan-perubahan yang berhubungan dengan sosioemosi, maupun perubahan yang berhubungan

dengan relasi yang dimiliki. Menurut Papalia dan Feldman (2014) dewasa pertengahan atau usia paruh baya (*middle age*) adalah masa yang terjadi pada saat individu berusia 40 tahun sampai usia 65 tahun dengan perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, kognitif, maupun emosi. Namun, usia pertengahan bukanlah waktu utama penurunan segala aspek, melainkan masa individu bisa menguasai dan mengevaluasi kembali tujuan dan aspirasi, serta memutuskan cara untuk menggunakan waktu sebaik mungkin.

Individu pada usia dewasa menengah memiliki banyak kesempatan untuk menjalin relasi akrab dengan orang-orang di sekitarnya, seperti memiliki kualitas kehidupan pernikahan yang lebih baik, relasi yang dekat antarsaudara kandung dan bersahabat, serta berperan penting sebagai penyambung relasi antargenerasi. Selain itu, pada masa dewasa menengah ini individu memiliki waktu luang karena adanya perubahan karier dan mulai terpisah dengan anak-anak yang telah memasuki kehidupan dewasa. Untuk mengisi waktu luang itulah mengapa individu pada usia dewasa menengah perlu memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya (Santrock, 2012).

Diener dan Seligman (2002) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial serta relasi yang baik dan memuaskan dengan orang di sekitarnya memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Kebahagiaan dapat dipahami sebagai suatu perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga di dalamnya kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita (Sholihah, 2018). Kebahagiaan merupakan tujuan terbesar yang ingin

dicapai oleh manusia. Pada dasarnya aktivitas-aktivitas setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian individu itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan (Noddings, 2003).

Husna (2016) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan memiliki kebahagiaan tinggi apabila mereka memiliki rasa puas atas kondisi hidup mereka, serta lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Selain itu, kebahagiaan juga timbul karena adanya keberhasilan individu dalam mencapai keinginan dan dapat merasakan suatu keadaan yang menyenangkan. Menurut Seligman (2005) individu yang memiliki kebahagiaan dalam dirinya akan memenuhi beberapa aspek, yaitu terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh dalam aktivitas, menemukan makna dalam keseharian, adanya optimisme yang realistis, serta memiliki resiliensi. Individu yang dikatakan bahagia dapat terlihat ketika ia telah memiliki aspek-aspek tersebut dalam dirinya.

Salah satu aspek pada individu yang telah mencapai kebahagiaan adalah ketika ia memiliki relasi yang positif dengan orang di sekitarnya (Seligman, 2005). Untuk bisa memiliki relasi positif tersebut, individu pada usia dewasa menengah menjadikan media sosial sebagai salah satu alternatif berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Ketika berinteraksi, mereka biasanya akan membagikan cerita mengenai kegiatan sehari-hari, pengalaman, serta pengetahuan yang ia miliki kepada orang-orang di sekitarnya. Membagikan kegiatan sehari-hari merupakan

suatu bentuk pengungkapan hal-hal yang terjadi pada diri dan bentuk perilaku terbuka, hal ini dapat kita pahami sebagai *shared reality* (Echterhoff et al., 2009).

Shared reality didefinisikan sebagai hasil dari proses motivasi dari kesamaan pengalaman dengan orang lain dan kondisi yang dimiliki. Pada *shared reality* akan selalu terdapat fenomena yang diungkap berdasarkan pada pengalaman pribadi individu yang akan memberikan pengaruh penting dalam komunikasi dan persuasi. *Shared reality* memiliki empat konsep utama yang mendasari, yaitu pertama, kesamaan antara individu yang mengacu pada keadaan dan kondisi suasana hati yang dialami. Kedua, *shared reality* dilakukan karena adanya target dan tujuan yang ingin dicapai. Ketiga, *shared reality* tidak dapat dipisahkan dari adanya proses pencapaian dan motif yang mendasari hal tersebut dilakukan. Keempat, *shared reality* dilakukan karena akan menimbulkan adanya perasaan terhubung dengan orang lain (Echterhoff et al., 2009).

Pada umumnya, individu melakukan *shared reality* didasari oleh dua motif, yaitu motif epistemik dan motif relasional. Motif epistemik mengacu pada keinginan untuk mencapai kebutuhan mendasar, untuk memahami peristiwa dalam hidup, serta memahami keadaan hidup. Sedangkan motif relasional mendorong individu untuk berafiliasi dan merasa terhubung dengan orang lain, sehingga menimbulkan beberapa konsekuensi positif pada individu, seperti kesejahteraan emosional, rasa aman, dan harga diri (Lange et al, 2012).

Pada saat ini, media sosial menjadi salah satu cara bagi individu usia dewasa menengah untuk melakukan *shared reality*, yaitu dengan membagikan postingan mengenai kesehariannya di akun media sosial yang dimiliki. Ketika melakukan

shared reality, individu merasa bahwa kebutuhannya memiliki relasi, rasa terhubung dan persahabatan dapat terpenuhi. Selain itu *shared reality* juga membuat individu merasa bahwa penilaian, evaluasi, atau keyakinan yang dimiliki tentang suatu masalah adalah hal yang valid atau sama dengan orang di sekitarnya (Echterhoff & Higgins, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 orang subjek yang menyebutkan bahwa ia mengakses media sosial untuk mengisi waktu luangnya. Subjek menyebutkan bahwa keinginan untuk mengakses media sosial muncul ketika sedang dalam keadaan sendiri, tidak ada orang sekitar yang bisa diajak berinteraksi, merasa bosan, serta dalam kondisi perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga dengan mengakses media sosial subjek merasa menemukan suatu aktivitas yang menghibur dirinya (Hasil wawancara pada Desember 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa hal yang dibagikan subjek di akun media sosial biasanya adalah berupa kegiatan sehari-hari, seperti saat berkumpul bersama keluarga, dinas luar bersama rekan kerja, kenangan di masa mudanya, serta informasi-informasi yang menurutnya menarik. Berbagi momen kesehariannya di media sosial menurut subjek merupakan suatu bentuk apresiasi pada dirinya atas kegiatan-kegiatan yang telah dilalui. Selain itu, subjek juga merasa bahwa ia bisa bermanfaat bagi lingkungannya dengan berbagi informasi melalui media sosial, baik dalam bentuk komunikasi maupun membagikan postingan atau status, sehingga melalui hal tersebut subjek merasakan adanya kebahagiaan (Hasil wawancara pada Desember 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, kebahagiaan pengguna media sosial merupakan suatu fenomena yang menarik untuk diteliti karena di Indonesia belum ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh *shared reality* terhadap kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah. Kebanyakan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hanya ditujukan pada pengguna media sosial usia remaja.

Fakta pada saat ini jika dilihat dari penelitian APJII (2020), pengguna media sosial bukan hanya individu pada usia remaja, tapi juga telah banyak digunakan oleh individu pada usia dewasa menengah. Mereka aktif menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatan hariannya dan merasa bahagia sebagaimana disebutkan dalam hasil dari wawancara yang telah dilakukan. Dalam hal ini maka peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat Pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif baik dalam teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang psikologi, khususnya kajian tentang pengaruh *shared reality* terhadap kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah.
- b. Dapat dijadikan sebagai referensi dalam suatu penelitian tentang pengaruh *shared reality* terhadap kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, menambah wawasan dan ilmu pengetahuan penulis, serta pengalaman langsung dalam melakukan penelitian.
- b. Bagi institusi pendidikan, menambah informasi mengenai Pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah, yang dapat dijadikan suatu acuan dalam mengembangkan kajian ilmu psikologi, khususnya bagi mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

- c. Bagi masyarakat, memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pengaruh penggunaan media sosial. Agar masyarakat mengetahui mengenai pengaruh *shared reality* terhadap kebahagiaan pada pengguna usia dewasa menengah.