

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan teknologi dan sistem informasi, baik dalam aspek perangkat keras maupun perangkat lunak, berkembang dengan sangat cepat. Selain itu, peningkatan dalam jaringan komunikasi turut menunjang terciptanya sistem informasi yang efektif. Salah satu bentuk dari sistem informasi tersebut adalah media sosial. Menurut Liedfray et al. (2022), media sosial merupakan *platform* daring yang memungkinkan penggunanya untuk dengan mudah terhubung, berbagi, serta menciptakan berbagai konten seperti blog, jejaring sosial, wiki, dan forum dalam lingkungan virtual. Media sosial menawarkan beragam kemudahan bagi penggunanya. Melalui fitur-fitur yang tersedia, pengguna dapat memanfaatkannya untuk tujuan sosial maupun bisnis.

Perkembangan teknologi informasi telah memungkinkan individu untuk mengakses berbagai bentuk informasi dan hiburan dari seluruh dunia secara instan hanya melalui satu media, yakni media sosial. Saat ini, media sosial telah mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, menjadikannya bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Akses terhadap media sosial bahkan telah dianggap sebagai kebutuhan primer oleh sebagian besar masyarakat. Fenomena ini didorong oleh kebutuhan akan informasi yang cepat, hiburan yang mudah diakses, serta upaya memperluas wawasan secara global. Kecanggihan teknologi dan sistem elektronik yang terus dikembangkan oleh perusahaan-perusahaan teknologi telah menjadikan dunia seolah berada dalam genggaman tangan.

Nasrullah (2017) menjelaskan bahwa media sosial merupakan sebuah *platform* yang menekankan pada eksistensi penggunanya, sekaligus menyediakan ruang bagi mereka untuk berinteraksi dan berkolaborasi. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi daring, tetapi juga sebagai wadah yang memperkuat hubungan antar individu serta membentuk ikatan sosial di antara para penggunanya. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet dan kemajuan perangkat telekomunikasi, pertumbuhan media sosial pun semakin signifikan dan merata dalam kehidupan masyarakat.

Menurut laporan *We Are Social* (2018), media sosial dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *social network* dan *messenger/chat app/VoIP*. *Social network* atau jejaring sosial merupakan layanan berbasis internet yang menyediakan ruang bagi komunitas daring, yaitu individu-individu yang memiliki kesamaan aktivitas, minat, atau latar belakang, contohnya Facebook, YouTube, dan Twitter. Sementara itu, *messenger* atau aplikasi percakapan merupakan *platform* yang memungkinkan pengguna saling bertukar pesan dalam berbagai format, seperti teks, audio, gambar, maupun video, contohnya Facebook Messenger, WhatsApp, Instagram, WeChat, Skype, dan Telegram. Dalam kategori *social network*, Facebook tercatat sebagai *platform* dengan pertumbuhan pengguna tertinggi secara global. Sedangkan dalam kategori *messenger*, Instagram dan WhatsApp menjadi aplikasi yang paling sering digunakan oleh pengguna di seluruh dunia.

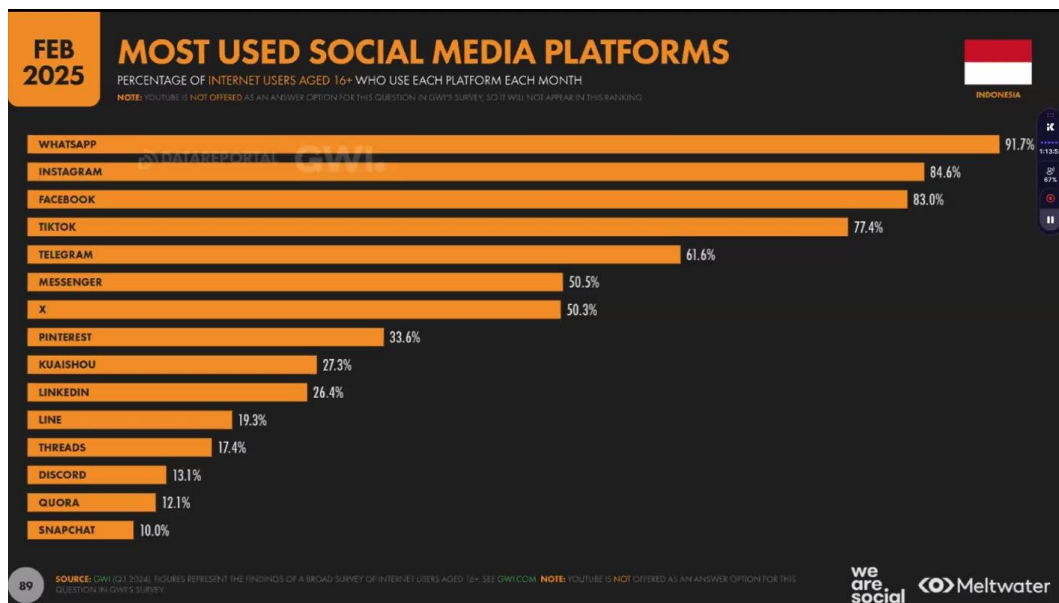


Gambar 1. 1: Data dari *We Are Social* pada Februari 2025

Menurut data dari *We Are Social* (2025), pada Februari 2025, tercatat bahwa total populasi Indonesia mencapai 285 juta jiwa, dengan tingkat urbanisasi sebesar 59,5%. Dari jumlah tersebut, sebanyak 212 juta individu atau sekitar 74,6% populasi telah terhubung dengan internet, menunjukkan peningkatan sebesar 8,7% atau setara dengan 17 juta pengguna baru dibandingkan tahun sebelumnya. Selain itu, jumlah identitas pengguna media sosial mencapai 143 juta atau 50,2% dari total

populasi, dengan pertumbuhan tahunan sebesar 2,9% atau penambahan sebanyak 4 juta pengguna baru. Sementara itu, jumlah koneksi seluler aktif tercatat sebanyak 356 juta, atau setara dengan 125% dari total populasi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar individu memiliki lebih dari satu koneksi seluler. Data ini menggambarkan penetrasi digital yang sangat tinggi di Indonesia, sekaligus mempertegas pentingnya peran media sosial sebagai saluran komunikasi dan interaksi di era digital saat ini.

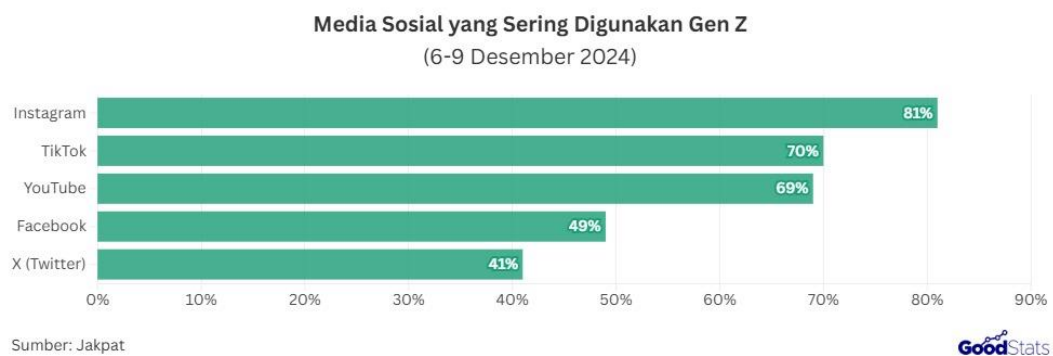
Laporan *We Are Social* tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 143 juta, yang setara dengan 50,2% dari total populasi. Temuan ini mencerminkan tingginya penetrasi media sosial dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain itu, rata-rata waktu yang dihabiskan oleh penduduk Indonesia untuk mengakses media sosial setiap harinya tercatat selama 3 jam 17 menit. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari aktivitas harian masyarakat.



Gambar 1. 2: Data media sosial yang sering digunakan di Indonesia

Berdasarkan laporan *We Are Social* (2025), Instagram menempati peringkat kedua sebagai platform media sosial paling banyak digunakan di Indonesia, dengan persentase pengguna mencapai 84,6% dari total pengguna internet usia 16 tahun ke atas. Persentase ini hanya sedikit berada di bawah WhatsApp (91,7%), dan bahkan lebih tinggi dibandingkan Facebook (83,0%) maupun TikTok (77,4%)

Instagram merupakan sebuah aplikasi berbasis media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan konten berupa foto dan video. Aplikasi ini dikembangkan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger sejak tahun 2010, dan memiliki fungsi utama sebagai sarana untuk mengunggah serta berbagi visual kepada pengguna lainnya (Sugito dkk., 2021). Instagram menyediakan berbagai fitur, termasuk filter digital dan efek visual yang dapat digunakan sebelum konten dibagikan, sehingga hasil foto atau video tampak lebih menarik. Selain itu, aplikasi ini juga memungkinkan pengguna menyimpan hasil tangkapan kamera secara langsung dalam *platform*, dengan tambahan fitur pengaturan pencahayaan dan pewarnaan yang dapat meningkatkan kualitas visual secara signifikan.



Gambar 1. 3: Data media sosial Instagram

Berdasarkan survei Jakpat (Desember 2024) terhadap 1.155 responden usia 17–27 tahun, sebanyak 63% responden mengisi waktu luang mereka dengan aktivitas scroll media sosial. Dalam enam bulan terakhir, data dari Talker Research menunjukkan bahwa generasi Z paling sering menggunakan platform media sosial seperti Instagram (81%), TikTok (70%), dan YouTube (69%). Ketiga platform ini menjadi yang paling dominan di kalangan generasi Z, yang umumnya menyukai format konten singkat atau *short content*. Data ini mencerminkan preferensi media digital yang digunakan generasi Z dalam memenuhi kebutuhan hiburan, interaksi sosial, dan akses informasi seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet yang semakin meluas.

Generasi Z atau yang kerap disebut Gen Z merupakan kelompok generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dan saat ini mendominasi kelompok usia remaja hingga dewasa awal. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat

akrab dengan teknologi digital dan konektivitas internet, sehingga menjadikan mereka sebagai *digital native* sejati. Hanif & Widiyari (2024) menyatakan bahwa Gen Z memiliki karakteristik unik, yakni adaptif terhadap perkembangan teknologi, kritis dalam menyerap informasi, serta aktif dalam membangun identitas diri melalui media sosial. Kehidupan Gen Z sangat terhubung dengan pemakaian berbagai platform digital seperti Instagram, *TikTok*, dan *YouTube*, yang digunakan tidak hanya untuk bersenang-senang tetapi juga sebagai alat untuk aktualisasi diri dan interaksi sosial.

Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia setelah Jakarta, dengan jumlah penduduk mencapai 3.009.286 jiwa pada tahun 2024 (Arham, 2025). Sebagai ibu kota Provinsi Jawa Timur sekaligus pusat pendidikan, perdagangan, dan teknologi, Surabaya memiliki tingkat penetrasi digital yang tinggi. Lingkungan urban ini mendorong masyarakatnya, khususnya Generasi Z, untuk aktif dalam dunia digital, termasuk penggunaan media sosial. Gen Z, yang dikenal sebagai generasi *digital native*, memanfaatkan *platform* seperti Instagram tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai wadah ekspresi diri, pencitraan, dan pembentukan identitas sosial dalam ruang digital yang terus berkembang.

Survei Gallup tahun 2023 mengungkapkan bahwa hampir setengah (47%) dari Generasi Z sering atau selalu merasa cemas, dan lebih dari satu dari lima (22%) sering atau selalu merasa depresi. Angka ini menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya, seperti Milenial. Temuan ini dipublikasikan oleh The Annie E. Casey Foundation dan didasarkan pada data survei Gallup tahun 2023.

Berdasarkan laporan *Psychology Masters Programs* (2023), sebanyak 59% Generasi Z mengalami peningkatan stres dan kecemasan yang berkaitan langsung dengan aktivitas mereka di media sosial. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Astutik dkk (2025) sebanyak 74 orang (68,5%) tergolong sebagai pengguna media sosial dengan intensitas tinggi, sementara mayoritas lainnya, yaitu 70 responden (64,8%), menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja, ditandai dengan

nilai p sebesar 0,000. Ini mengindikasikan bahwa semakin sering remaja terpapar media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami tekanan emosional, stres sosial, serta gangguan pada stabilitas psikologis.

Penelitian oleh Keles et al. (2020) dalam *BioMed Central Public Health* menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala gangguan kesehatan mental pada remaja. Kombinasi dari berbagai hasil studi ini menunjukkan bahwa media sosial bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga dapat menjadi pemicu gangguan emosional, terutama bagi Gen Z yang tumbuh dan berkembang dalam ekosistem digital yang terus aktif dan kompetitif.

Fenomena ini berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauh mana seseorang mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif, memiliki arah hidup yang jelas, serta mampu mengelola lingkungannya secara efektif (Ryff & Singer, 2008). Ketika individu mengalami kesulitan dalam aspek-aspek tersebut, seperti kurangnya kontrol terhadap stres sosial atau ketidakjelasan tujuan hidup, maka hal ini menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek utama, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Individu yang sehat secara psikologis mampu menerima dirinya secara utuh, menjalin relasi yang positif, serta memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Mereka juga dapat mengelola lingkungan sekitar secara efektif, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru. Keenam aspek ini menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang secara emosional. Individu yang sehat secara psikologis mampu menerima dirinya secara utuh, menjalin relasi yang positif, serta memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Mereka juga dapat mengelola lingkungan sekitar secara efektif, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru (Rahmad, 2024).

Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis bukan hanya ketiadaan gangguan mental, tetapi merupakan kondisi optimal dari fungsi psikologis individu. Kesejahteraan ini mencakup kemampuan untuk merasa bahagia, puas, dan memiliki makna hidup, serta disertai dengan kemampuan untuk berpikir jernih, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengatasi tantangan hidup secara efektif. Kesejahteraan psikologis juga berkaitan erat dengan kapasitas untuk mengembangkan potensi diri dan menunjukkan fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga mencerminkan keberfungsian mental dan sosial seseorang dalam konteks yang lebih luas (Rahmad, 2024).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mencakup dukungan sosial, kondisi emosional, dan pengalaman hidup yang dialami individu (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu faktor yang semakin relevan pada Generasi Z adalah intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, yang telah menjadi bagian dari keseharian mereka. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu aspek penerimaan diri, hubungan sosial, dan tujuan hidup karena tekanan untuk tampil sempurna dan terus membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Keles, McCrae, dan Grealish (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir.

Penggunaan media sosial, khususnya Instagram, secara intensif telah menunjukkan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z (Collantes et al. 2023). Hal serupa juga diungkapkan oleh Joshi et al. (2023), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berbasis ponsel secara berlebihan berkontribusi terhadap gangguan terkait internet, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

Intensitas penggunaan media sosial mengacu pada frekuensi dan keterlibatan individu dalam aktivitas daring seperti memeriksa notifikasi secara berulang, menggulir konten tanpa tujuan jelas, mengikuti tren viral, serta membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh pengguna lain di

platform seperti Instagram. Aktivitas ini tidak hanya menyita banyak waktu, tetapi juga menguras kapasitas kognitif dan emosional individu (Collantes et al. 2023).

Hasil penelitian Fitriana (2024) menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka cenderung berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa Gen Z, terutama jika tidak diimbangi dengan faktor protektif seperti resiliensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Jihan (2023) yang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa program sarjana UIN SUSKA Riau. Dalam temuan tersebut, mahasiswa secara umum terdapat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, namun tingkat kesejahteraan psikologis mereka justru berada pada kategori rendah. Hasil-hasil ini memperkuat urgensi penelitian saya untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada Generasi Z pengguna Instagram di Surabaya sebagai upaya memahami bagaimana dinamika digital berdampak pada kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan untuk mengetahui “Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z Pengguna Instagram Di Surabaya”?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z Pengguna Instagram Di Surabaya

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Temuan dari penelitian ini dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai

bagaimana aktivitas di media sosial memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam konteks sosial dan budaya masyarakat Indonesia.

Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan atau penguatan teori-teori yang berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan generasi muda. Dengan fokus pada dinamika sosial yang dihadapi Generasi Z, hasil penelitian ini turut memberikan kontribusi terhadap bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, terutama dalam menjawab tantangan-tantangan kontemporer di era digital.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Bagi individu, khususnya Generasi Z, hasil pada penelitian ini diharapkan menjadi bahan refleksi dalam memahami bagaimana kebiasaan dalam menggunakan media sosial dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka, sehingga mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijak lagi.

Bagi orang tua dan pendidik, penelitian ini memberikan informasi dan pemahaman mengenai pola penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z serta dampaknya, yang dapat dijadikan acuan dalam mendampingi serta mengarahkan anak atau peserta didik dalam memanfaatkan teknologi secara sehat. Sementara itu, bagi praktisi psikologi seperti psikolog dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data yang bermanfaat dalam merancang intervensi atau program edukasi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis di era digital.

Selain itu, bagi pemerintah dan lembaga terkait, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam merancang kebijakan atau kampanye literasi digital, khususnya yang menyoroti kelompok usia muda di wilayah perkotaan seperti Surabaya.