

Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar

Fristya Qusnul Saputri^{1*)}, Mulawarman²

¹² Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author, e-mail: fristyasaputri@students.unnes.ac.id

Received Juli 05, 2022;

Revised Juli 20, 2022;

Accepted Agustus, 2022;

Published Online Agustus, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *Subjective well-being in using social media affects mental health in students. The research objective is to describe the subjective well-being of students using social media. The method used is descriptive quantitative with a sample of 303 students using social media. The instrument used is the subjective well-being scale with a validity coefficient of 0.356 to 0.739 and a reliability of 0.759. The results obtained through descriptive statistical analysis, the subjective well-being level of students using social media are in the moderate category (M = 41.01, SD = 3.66). Based on these results, it is expected to be a reference for BK teachers in providing interventions, services and support to students who use social media to improve their subjective well-being.*

Keywords: *Subjective well-being, social media, students*

Abstrak: Kesejahteraan subjektif dalam menggunakan media sosial mempengaruhi kesehatan mental pada siswa. tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial. metode yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 303 siswa pengguna media sosial. instrumen yang digunakan yaitu skala kesejahteraan subjektif dengan koefisien validitas sebesar 0,356 hingga 0,739 dan reliabilitas 0,759. Hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis statistik deskriptif yaitu tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial berada pada kategori sedang (M = 41,01, SD = 3,66). Berdasarkan hasil tersebut diharapkan dapat menjadi acuan guru BK dalam memberikan intervensi, layanan dan dukungan kepada siswa pengguna media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya.

Kata kunci: *Kesejahteraan subjektif, media sosial, siswa*

How to Cite: Fristya Qusnul Saputri, Mulawarman. 2022. Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar. *JBKI*, 7 (2): pp. 00-00, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Pendahuluan

Era digital saat ini mengakibatkan setiap individu tidak lepas dari penggunaan teknologi berbasis internet. Media sosial merupakan salah satu media yang sering diakses di internet Keles et al (2020). Media sosial memfasilitasi pgunanya untuk dapat melakukan kegiatan sosial dalam jaringan internet secara virtual. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA pengguna media sosial yang paling banyak dimiliki dan diakses adalah Instagram (31%), kemudian Facebook (26%), Snapchat (17%), Twitter (15%), dan Path (11%) Oktavianti & Loisa (2017). Media sosial memungkinkan siapa saja berpartisipasi dengan memberikan

feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi yang tak terbatas dalam waktu yang cepat (Putri et al., 2016).

Media sosial memiliki manfaat untuk kesejahteraan subjektif diantaranya yaitu peningkatan kontak sosial dengan teman maupun keluarga dan juga bermanfaat untuk mengembangkan hubungan baru melalui media sosial yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan Wei & Gao (2017) mendapatkan hasil bahwa pengguna media sosial dapat secara positif mempengaruhi kesejahteraan subjektif, dalam penelitian ini penggunaan media sosial yang dimaksud adalah memposting baik foto maupun tulisan, berkomentar, dan berbagi informasi di media sosial. Individu yang menggunakan media sosial untuk melakukan pengungkapan diri akan berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut.

Salah satu faktor penting aktivitas pengguna media sosial adalah niat berbagi dan perilaku penggunaan media sosial Ma et al (2018). Siswa senang berbagi pengetahuan dan informasi untuk membantu orang lain, sehingga siswa merasakan semacam kebahagiaan. Tetapi tidak jarang dengan membagikan informasi di media sosial akan mendatangkan tekanan seperti komentar negatif. Banyaknya tekanan yang siswa rasakan akan berdampak pada kondisi psikologis siswa, salah satunya tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya (Fitri, 2017).

Kesejahteraan subjektif penting untuk dimiliki oleh remaja, karena dengan mencapai kesejahteraan subjektif remaja akan lebih mudah untuk mengembangkan potensi positif yang dimilikinya seperti, bakat dan minat, kemampuan, dan penguatan nilai-nilai hidup Giyati & Wardani (2015). Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi akan mempunyai kualitas hidup yang baik, sehingga remaja mampu mengontrol emosi dan menghadapi peristiwa yang terjadi dalam hidup dengan lebih baik Diener (2000). Berdasarkan penelitian Maulita (2012) tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi kesuksesan perkembangan dan kualitas hidup individu di masa dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Giyati & Wardani (2015) juga menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kepuasan hidup serta perasaan yang menyenangkan akan membantu remaja belajar secara optimal, yang nantinya keberhasilan akademik dapat tercapai.

Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yaitu penilaian kognitif dan reaksi afektif dimana masing-masing komponen terdiri dari dua indikator (Diener & Tay, 2015). Ketika keempat indikator ini dapat terpenuhi, maka individu akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik. Diener et al., (2017) mengemukakan empat indikator dari kesejahteraan subjektif meliputi: evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (life satisfaction), evaluasi terhadap kepuasan pada hal-hal tertentu, afek positif, dan afek negatif. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (life satisfaction) merupakan persepsi individu terhadap keadaan hidupnya dengan standart unik yang mereka miliki dimana standart ini antara satu individu dengan individu yang lain berbeda. Evaluasi terhadap kepuasan pada hal-hal tertentu dimana individu melakukan penilaian untuk mengevaluasi domain kehidupannya sendiri seperti hubungan dengan keluarga, keadaan fisik maupun mental, dan hubungan dengan sosial. Afek positif merupakan ungkapan individu ketika mengalami emosi yang menyenangkan, individu menganggap hal yang baik terjadi pada diri mereka dan hal tersebut berjalan sesuai dengan apa yang individu itu inginkan. Ketika individu memiliki afek positif atau rasa bahagia yang tinggi maka individu dikatakan telah berhasil mencapai kesejahteraan subjektif. Afek negatif, merupakan representasi perasaan individu ketika mengalami hal yang tidak menyenangkan serta merefleksikan respon negatif yang dialami individu sebagai reaksinya terhadap kehidupannya, kesehatan, keadaan, serta peristiwa yang individu alami.

Kesejahteraan subjektif mendapatkan perhatian yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dan telah dipelajari dalam bidang psikologi, sosiologi bahkan media sosial Wei & Gao (2017). Dalam situs jejaring sosial konsep yang sering digunakan yaitu konsep kepuasan hidup yang digunakan sebagai ukuran kesejahteraan sosial dalam menggunakan media sosial Gerson (2016).

Banyaknya perilaku siswa pengguna media sosial salah satunya dapat menyebabkan kepuasan hidup bagi penggunanya, sementara yang lain dapat menyebabkan ketidakpuasan pengguna media sosial Ma et al (2018). Oleh sebab itu perlu ditelusuri bagaimana tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial. Hal ini karena peran dari kesejahteraan subjektif sangat penting untuk mengetahui tingkat kepuasan siswa ketika menggunakan media sosial, serta dapat mengetahui apakah siswa merasakan emosi positif ketika menggunakan media sosial. oleh karena itu, guru BK sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling di sekolah dimana salah satu tugasnya untuk memastikan kesejahteraan subjektif siswa perlu mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan psikologis siswa pengguna media sosial. Gambaran mengenai kesejahteraan subjektif siswa

pengguna media sosial menjadi bahan informasi yang penting dimiliki guru BK yang nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun layanan yang akan diberikan kepada siswa guna untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa terutamanya siswa pengguna media sosial. Hal ini juga dapat menunjang proses pembelajaran siswa yang efektif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan guru BK dalam menentukan intervensi layanan bimbingan dan konseling yang tepat sasaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif. Dimana tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial. Penelitian ini dilakukan terhadap 303 siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar tahun ajaran 2021/2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologis yang digunakan untuk mengungkap kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial berdasarkan teori yang digambarkan oleh (Diener, 2000; Diener et al., 2017). Penyusunan skala psikologis melalui prosedur diantaranya (1) penetapan tujuan, (2) operasional konsep, (3) pemilihan bentuk stimulan, (4) penulisan aitem, (5) review aitem, (6) uji coba, (7) analisis aitem, (8) kompilasi I, (9) kompilasi II (Sutoyo, 2017). Instrumen terdiri dari 18 item pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 5 (sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai). Instrumen kesejahteraan subjektif pada siswa pengguna media sosial dinyatakan valid dengan validitas instrumen yaitu 0,356 sampai 0,739. Instrumen ini juga dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,759. Data yang diperoleh dari penyebaran instrumen kemudian dianalisis dan diolah dengan bantuan dari *Statistic and Services Solution (SPSS)* versi 25 dengan uji deskripsi data.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi *SPSS Statistic and Services Solution* versi 25 diketahui bahwa rata-rata *M (mean)* tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial dari 303 siswa berada pada kategori sedang ($M = 41,01$, $SD = 3,66$). Berikut tabel 1 menampilkan tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial.

Tabel 1. Tingkat Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial

Variabel	N	M	SD	Kategori
Kesejahteraan Subjektif	303	41,01	3,66	Sedang

Peneliti juga melakukan analisis pada tiap indikator dari kesejahteraan subjektif dimana kesejahteraan subjektif memiliki 4 indikator. Berikut hasil analisis deskriptif pada kesejahteraan subjektif disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Indikator Kesejahteraan Subjektif siswa Pengguna Media Sosial

Indikator Kesejahteraan Subjektif	N	M	SD	Kategori
Evaluasi kepuasan hidup secara global	303	2,6	1,9	Sedang
Evaluasi kepuasan aspek kehidupan tertentu	303	2,8	1,5	Sedang
Afek positif	303	2,9	2,2	Sedang
Afek negatif	303	2,7	1,4	Sedang

Berdasarkan pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa keempat indikator dari kesejahteraan subjektif pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar berada pada kategori sedang. Indikator tersebut yaitu evaluasi kepuasan hidup secara global, evaluasi kepuasan aspek kehidupan tertentu, afek positif,

dan afek negatif. Dapat diketahui juga diketahui bahwa indikator afek positif memiliki nilai yang lebih tinggi jika dibanding dengan indikator yang lain ($M = 2,9$, $SD = 2,2$). Nilai indikator yang paling rendah dibandingkan dengan nilai indikator yang lain yaitu indikator Evaluasi kepuasan hidup secara global ($M = 2,6$, $SD = 1,9$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar berada pada kategori sedang. Pada tingkat ini dapat mendeskripsikan bahwa siswa mengalami pengaruh positif dan memiliki pandangan hidup yang menyenangkan serta tidak terlalu merasakan kesedihan ketika menggunakan media sosial Munawar (2021). Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan tingkat indikator kesejahteraan subjektif siswa yang berada pada kategori sedang di semua indikator yaitu indikator evaluasi kepuasan hidup secara global, evaluasi kepuasan aspek kehidupan tertentu, afek positif, dan afek negatif. Keseimbangan kepuasan hidup dan tingkat afek yaitu afek positif dan afek negatif saling berkaitan, hal ini dikarenakan penilaian siswa terhadap kegiatan yang dilakukan, masalah serta kejadian yang dialami oleh siswa (Jebb et al., 2020).

Pada indikator evaluasi siswa terhadap kepuasan hidup secara global berada pada kategori sedang, siswa diketahui cukup bahagia dikarenakan memiliki standar sendiri yang unik terhadap keadaan hidupnya ketika menggunakan media sosial. Kepuasan hidup secara global tentang persepsi siswa ditunjukkan dengan keadaan ketika siswa yang menggunakan media sosial dan mendapat umpan balik yang baik dari pengguna media sosial yang lain mereka akan merespons dengan serangkaian perilaku positif, seperti mengekspresikan diri dengan media sosial yang dimiliki, merasa puas dengan hidupnya dan membagikan informasi atau pengetahuan kepada pengguna media sosial Ma et al., (2018). Karena siswa berada pada kategori sedang di indikator ini maka siswa cukup merasakan kenikmatan manfaat timbal balik menggunakan media sosial, siswa menunjukkan serangkaian respons positif seperti mendapatkan komentar positif dan mendapat like yang banyak ketika mengunggah postingan di media sosial yang dimiliki (Moghavvemi et al., 2017).

Selanjutnya pada indikator evaluasi siswa terhadap kepuasan aspek kehidupan tertentu ketika menggunakan media sosial pada indikator ini berada pada kategori sedang. Siswa cukup memiliki penilaian yang positif dalam mengevaluasi domain kehidupannya maka siswa juga memiliki efek positif dalam kehidupannya Ma et al., (2018). Seperti jumlah teman di media sosial kemudian persepsi siswa tentang dukungan yang dilakukan teman di media sosial dengan wujud membagikan postingan ulang informasi yang bermanfaat serta motivasi siswa untuk menggunakan media sosial seperti mencari teman baru, untuk berbagi kegiatan sehari-hari yang dilakukan baik dalam keadaan baik maupun buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepuasan kualitas kehidupan yang didapat siswa ketika menggunakan media sosial. Kepuasan kualitas kehidupan siswa juga didapat dari hasil interaksi dengan orang lain secara online atau secara tidak langsung karena dengan tetap menjalin hubungan dengan orang lain menggunakan media sosial akan membuat siswa merasa lebih baik dari waktu ke waktu (Kross et al., 2013).

Indikator afek positif yang merupakan ungkapan siswa ketika mengalami emosi yang menyenangkan ketika menggunakan media sosial, pada indikator ini siswa berada pada kategori sedang. Kesejahteraan subjektif terkait erat dengan suasana hati dan hal ini terkait dengan penggunaan media sosial (Büchi & Hargittai, 2022). Dapat diketahui siswa menggunakan media sosial untuk berbagi aktivitas di media sosial merupakan cerminan bagian dari kehidupan siswa yang menyenangkan, siswa yang menggunakan media sosial berharap mendapat tanggapan positif dari pengguna lain seperti mendapatkan komentar yang positif dan jumlah like yang banyak (Kim & Lee, 2011). Ketika siswa sering mendapatkan kesenangan ketika terlibat dalam kegiatan bermedia sosial, berinteraksi dengan internet dalam penggunaan media sosial dapat memprediksi perubahan kesejahteraan subjektif siswa (Kross et al., 2013). Kesenangan ini ditunjukkan oleh siswa yang merasakan emosi positif seperti gembira, semangat ketika informasi yang individu sampaikan melalui media sosial ternyata bermanfaat bagi orang lain.

Indikator yang terakhir yaitu afek negatif yang merupakan representasi perasaan individu terhadap suatu hal yang terjadi secara tidak menyenangkan berkaitan dengan sosial media, pada indikator ini siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa membagikan perasaan serta pandangannya di media sosial cenderung berharap untuk mendapatkan umpan balik yang menyenangkan sehingga emosi yang dirasakan siswa juga menyenangkan, tetapi ketika siswa tidak mendapat umpan balik yang menyenangkan diharapkan

siswa juga tidak merasa stress atau tertekan dan memiliki emosi yang baik (Indrawati, 2021). Indikator berada pada kategori sedang ini menunjukkan bahwa ketika siswa mendapat umpan balik yang tidak menyenangkan siswa akan merasa sedih, cemas dan khawatir tetapi tetap merasakan kenikmatan dan kesenangan ketika membagikan informasi di media sosial yang dimiliki (Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, 2018).

Simpulan

Tingkat kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri se-kecamatan Karanganyar pengguna media sosial tergolong pada kategori sedang ($M = 41,01$, $SD = 3,66$) artinya siswa belum sepenuhnya merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika menggunakan media sosial. Hal ini ditandai dengan indikator-indikator variabel ini yaitu evaluasi siswa terhadap kepuasan hidup secara global, evaluasi siswa terhadap kepuasan aspek kehidupan tertentu ketika menggunakan media sosial berada dalam kategori sedang. Siswa masih merasakan emosi positif ketika menggunakan media sosial, tetapi siswa juga merasakan emosi negatif ketika menggunakan media sosial. Meskipun kategori tidak menunjukkan hal yang buruk, tetapi untuk para praktisi dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini berjalan dengan lancar atas dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menghaturkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyusunan artikel ini, kepada Bapak Mulawarman Ph.D. Kemudian kepada Kepala Sekolah SMA N 1 Karanganyar dan Kepala Sekolah SMA N 2 Karanganyar yang telah memberikan izin penelitian, dan kepada siswa pengguna media sosial yang telah ikut andil dalam penelitian ini.

Referensi

- Büchi, M., & Hargittai, E. (2022). A Need for Considering Digital Inequality When Studying Social Media Use and Well-Being. *Social Media and Society*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20563051211069125>
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018). Collabra: Psychology. *Physiology & Behavior*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.Advances
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Fitri, E. A. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII Smpn 3 Bandung Tulungagung*. 88.
- Giyati, G., & Wardani, I. R. K. (2015). Ciri-Ciri Kepribadian Dan Kebutuhan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 151. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.693>
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

-
- Ma, L., Zhang, X., & Yan Ding, X. (2018). Social media users' share intention and subjective well-being: An empirical study based on WeChat. *Online Information Review*, 42(6), 784–801. <https://doi.org/10.1108/OIR-02-2017-0058>
- Moghavvemi, S., Sharabati, M., Paramanathan, T., & Rahin, N. M. (2017). The impact of perceived enjoyment, perceived reciprocal benefits and knowledge power on students' knowledge sharing through Facebook. *International Journal of Management Education*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2016.11.002>
- Oktavianti, R., & Loisa, R. (2017). Penggunaan Media Sosial Sesuai Nilai Luhur Budaya di Kalangan Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 86. <https://doi.org/10.22146/jpkm.26925>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Wei, L., & Gao, F. (2017). Social media, social integration and subjective well-being among new urban migrants in China. *Telematics and Informatics*, 34(3), 786–796. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.05.017>

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Saputri > <2022>

First Publication Right: JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

