



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 15440-15453

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Penggunaan Media Sosial di Waktu Luang Pada Dewasa Awal dan Implikasinya Terhadap *Subjective Well-Being*

Salma Khonsa<sup>1✉</sup>, Ira Darmawanti<sup>2</sup>

Universitas Negeri Surabaya

Email: [salmaaliyahk@mhs.unesa.ac.id](mailto:salmaaliyahk@mhs.unesa.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok pada dewasa awal mengalami peningkatan yang signifikan beberapa tahun terakhir. Penelitian terdahulu menemukan peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan sejumlah gangguan mental. Namun, sejumlah penelitian juga menemukan penggunaan media sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi penggunaan media sosial di waktu luang dan *subjective well-being* pada dewasa awal. Hasil analisis terhadap wawancara semi-terstruktur mengungkapkan sejumlah tema esensial yang dapat dipandang mendukung *subjective well-being*. Partisipan mengungkapkan penggunaan media sosial di waktu luang meningkatkan kebahagiaan dan membuat mereka merasa terpenuhi. Perasaan bosan dan kosong menjadi pemicu utama penggunaan media sosial di waktu luang. Peneliti berpendapat dewasa awal akan mendapatkan manfaat dari pemahaman yang lebih mendalam mengenai penggunaan media sosial di waktu luang dan implikasinya terhadap *subjective well-being* dewasa awal.

Kata Kunci: *Aktivitas Leisure, Dewasa Awal, Media Sosial, Subjective Well-Being*

## Abstract

The use of social media such as Instagram and TikTok among young adults has increased significantly in recent years. Previous research has found that increased use of social media is associated with a number of mental disorders. However, a number of studies have also found that the use of social media can increase individual happiness and well-being. This research uses a phenomenological approach to explore the use of social media in leisure time and subjective well-being in early adulthood. Analysis of the semi-structured interviews revealed a number of essential themes that can be viewed as support to subjective well-being. Participants reported that using social media in their leisure time increased their happiness and made them feel fulfilled. Feelings of boredom and emptiness are the main triggers for using social media in leisure time. Researcher argue that young adults will benefit from a deeper understanding of the use of social media in leisure time and its implications for young adults' subjective well-being.

*Keywords: Leisure Activity, Social Media, Subjective Well-Being, Young Adult*

## PENDAHULUAN

Di era ini media sosial sudah menjadi bagian besar dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah pengguna media sosial meningkat secara signifikan dari tahun per tahun. Menurut data yang dikumpulkan oleh Demandsage, pengguna media sosial secara global telah mencapai 4,95 miliar di tahun 2023 dan diprediksi akan meningkat hingga 5.85 miliar pengguna tiga tahun ke depan (Shewale, 2024). Di tahun 2023, pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 167 juta pengguna, yaitu 60.4% dari total populasi Warga Negara Indonesia; dengan pengguna terbesar dari rentang usia dewasa awal, yaitu 18-24 tahun (We Are Social & Meltwear, 2023).

Dewasa awal merupakan tahap kehidupan di mana seseorang melakukan transisi dari kehidupan remaja ke dewasa. Seorang dewasa awal tidak merasa dirinya sebagai seorang remaja maupun seorang dewasa (Arnett, 2006). Masa transisi dari remaja ke dewasa tidak mudah. Dewasa awal dihadapkan oleh berbagai masalah baru di mana mereka dituntut mampu menyelesaikan permasalahan tersebut sesuai harapan masyarakat di komunitasnya. Oleh karena itu tahap dewasa awal dikarakterisasikan oleh eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2019). Dewasa awal merupakan tahap kehidupan yang dipenuhi oleh banyak kemungkinan untuk mengarahkan hidup seseorang ke arah yang lebih baik (Arnett, 2006). Di tahap dewasa awal, seseorang akan bereksperimen dan mengeksplor aspek-aspek hidupnya untuk menemukan posisinya di masyarakat sehingga mampu mewujudkan kestabilan dalam hidupnya.

Dalam proses bereksperimen dan mengeksplor kehidupannya, dewasa awal dihadapkan oleh berbagai tekanan untuk membuktikan dirinya dan menemukan posisinya dalam masyarakat. Identitas, pencapaian, dan kestabilan hubungan sosial; menjadi tiga faktor utama yang menentukan *subjective well-being* dewasa awal (Santrock, 2019). Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, media sosial menjadi salah satu media yang dimanfaatkan dewasa awal untuk mengakses aktivitas *leisure*. Menurut data oleh We Are Social dan Meltwear (2023) aktivitas untuk mengisi waktu luang (*leisure*) menjadi alasan utama kedua mengapa masyarakat Indonesia menggunakan media sosial, yaitu sebanyak 58,2% dari total pengguna media sosial. Aktivitas *leisure* dalam media sosial dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu konsumsi, eskapisme, dan komunitas sosial.

Menurut Surdam (2015) *leisure* merupakan aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan direalisasikan dalam waktu luang. Aktivitas *leisure* mencakup pengalaman yang memberikan antisipasi, perasaan senang, dan kenangan (Walker dkk., 2019). Orang-orang melakukan *leisure* karena mendapatkan kepuasan ketika melakukan aktivitas tersebut. Teori *flow* yang dikembangkan oleh Csikszentmihalyi menjelaskan bahwa seseorang dapat tenggelam karena perasaan senang dan nyaman yang mereka rasakan ketika melakukan suatu aktivitas, terutama terkait pekerjaan dan *leisure* (Csikszentmihalyi, 2014; Myers & Twenge, 2022). *Leisure* memberikan pengalaman autentik yang menambahkan makna dalam hidup seorang Individu. Dalam hal ini, pengalaman yang ditawarkan oleh media sosial memenuhi definisi dari *leisure*. Media sosial telah menjadi bagian dari budaya *leisure* masyarakat di era digital.

Di era perkembangan teknologi yang pesat, teknologi digital tidak bisa dilepaskan dari konsep *leisure*. Dari perkembangan ini, istilah "*digital leisure*" mulai banyak digunakan. *Digital leisure* merupakan bentuk *leisure* yang dilakukan di dalam ruang digital atau melalui praktik digital (Carnicelli dkk., 2017). *Digital leisure* memberikan fleksibilitas pada konsumen di mana aktivitas *leisure* dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun. Teknologi digital memudahkan akses terhadap berbagai aktivitas *leisure* sehingga konsumen mendapatkan kebebasan untuk mencoba berbagai aktivitas *leisure* (Carnicelli dkk., 2017). Salah satu bentuk dari digital *leisure* adalah media sosial. Media sosial seperti Instagram, dan TikTok saat ini sedang digemari karena berfokus pada konten visual, di mana konten visual menjadi penggerak utama interaksi yang terjadi di dalamnya.

Beberapa tahun terakhir, konten visual sedang mengalami ledakan perkembangan di platform media sosial. Ledakan ini dapat dilihat pada platform media sosial yang digemari oleh publik. Instagram menjadi media sosial yang paling digemari kedua setelah WhatsApp,

yaitu sebanyak 86,5% dari total pengguna jejaring internet (We Are Social & Meltwear, 2023). Selain Instagram, TikTok juga menjadi salah satu media sosial dengan perkembangan penggunaan yang pesat. Menurut We Are Social dan Meltwear (2023) TikTok menempati urutan keempat, yaitu sebanyak 70,8% dari total pengguna jejaring internet. Ledakan konten visual juga terlihat dari pembaruan fitur platform yang dikeluarkan oleh sejumlah platform media sosial. WhatsApp yang menempati urutan pertama dengan jumlah pengguna 92,1% dari total pengguna jejaring Internet (We Are Social & Meltwear, 2023); di tahun 2017 mulai meluncurkan fitur status yang serupa dengan Instagram.

Peningkatan intensitas penggunaan media sosial beriringan dengan peningkatan isu kesehatan mental. Menurut Natalia dkk. (2023) semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat depresi. Penggunaan media sosial yang berkepanjangan, tanpa kesadaran dan kontrol yang baik meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami masalah kesehatan mental (Raney dkk., 2021). Sejumlah penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok memiliki efek negatif terhadap kesehatan mental dan *well-being*. Efek negatif yang dialami adalah adiksi khususnya di platform yang menawarkan konten *short video* seperti TikTok (Ye dkk., 2022). Moreton dan Greenfield (2022) juga melaporkan bahwa pengguna Instagram, khususnya perempuan lebih rentan mengalami *body image dissatisfaction*. Gambaran negatif terhadap tubuh dan turunnya kepercayaan diri membuat pengguna Instagram dan Tik-Tok rentan mengalami *disordered eating* atau *eating disorder* (Sharma & Vidal, 2023).

Selepas dari dampak buruk yang dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial; sejumlah penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial juga diasosiasikan dengan peningkatan perasaan positif oleh penggunanya. Penelitian oleh Sakurai dkk. (2021) menemukan bahwa aktivitas membuka Instagram secara rutin memiliki dampak positif terhadap *well-being* dewasa awal. Hal yang sama juga ditemukan pada pengguna TikTok yang merasakan emosi positif ketika menggunakan TikTok (Tang dkk., 2022). Pola penggunaan media sosial akan memengaruhi dampak yang dirasakan oleh penggunanya.

Peningkatan perasaan positif memengaruhi *subjective well-being* secara positif (Diener, 1984). *Subjective well-being* merupakan penilaian afektif dan kognitif seseorang terhadap hidupnya (Diener dkk., 2002). Penilaian afektif meliputi penilaian berupa afeksi positif dan negatif. Sedangkan penilaian kognitif meliputi penilaian kepuasan seseorang terhadap hidupnya secara general dan domain-domain spesifik dalam hidupnya. Menurut *tripartite model* Terdapat tiga komponen dari *subjective well-being*, yaitu afeksi positif, afeksi negatif, dan *life satisfaction* (Diener, 1984). Aktivitas *leisure* ditujukan untuk

meningkatkan perasaan positif seseorang, sehingga berpengaruh positif terhadap *well-being* seseorang.

Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat anomali dalam fenomena penggunaan media sosial sebagai aktivitas *leisure*. Pelaksanaan aktivitas *leisure* ditujukan untuk memperoleh rasa kepuasan dan meningkatkan *well-being*. Namun, terdapat sejumlah studi yang mengungkapkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial memiliki korelasi positif dengan sejumlah gangguan mental; yaitu kecemasan, *body image dissatisfaction*, *eating disorder* atau *disordered eating*, dan adiksi konten visual. Walaupun terdapat sejumlah penelitian yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan *well-being*, penggunaan media sosial di waktu luang kurang dieksplor dalam penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengungkapkan lebih detail dan mendalam mengenai pengalaman subjektif individu yang menggunakan media sosial sebagai aktivitas *leisure*; dan bagaimana mereka memaknai kesejahteraan subjektifnya. Khususnya pada pengguna Instagram dan TikTok yang saat ini sedang populer di kalangan dewasa awal yang merupakan kelompok usia pengguna terbesar dalam media sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis. Penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan gagasan terhadap perasaan dan pemikiran partisipan terkait suatu fenomena. Pendekatan fenomenologi di pilih karena peneliti ingin mengungkap pengalaman partisipan dan pemaknaan partisipan akan pengalaman personal mereka (Creswell, 2015). Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan dalam penelitian ini. Dipilih lima partisipan yang memenuhi seluruh kriteria yang ditetapkan: (1) Dewasa awal berumur 18 – 22 tahun; (2) sedang aktif sebagai pelajar; (3) aktif menggunakan Instagram dan TikTok selama setidaknya dua tahun terakhir; dan (4) menggunakan Instagram dan TikTok sebagai aktivitas *leisure*. Partisipan didapatkan melalui daftar riset pribadi peneliti kemudian dihubungi secara langsung. Dalam penelitian fenomenologi diambil sampel kecil untuk mendapatkan data sedetail mungkin, di mana disarankan untuk mengambil sedikitnya lima partisipan (Creswell, 2015). Kelima partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berasal dari keluarga menengah dan sedang aktif mengikuti kegiatan akademik. Kelima partisipan rata-rata menghabiskan waktu tiga jam per hari dalam membuka media sosial TikTok dan Instagram yang dibuktikan melalui rekam histori lama waktu penggunaan pada aplikasi.

Peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur dan mengembangkan hubungan positif dengan partisipan. Wawancara semi terstruktur digunakan untuk mendapatkan narasi pengalaman personal subjek seutuhnya dan sedetail mungkin (Creswell, 2015; Howitt, 2019). Peneliti melakukan perekaman audio selama proses wawancara untuk menjaga reliabilitas data. Proses perekaman dilakukan dengan persetujuan partisipan terkait bentuk, sifat, tujuan, serta proses pengumpulan dan pengolahan data dalam penelitian. Waktu pengumpulan data dilakukan selama kurang lebih 2 bulan untuk mewawancarai kelima partisipan satu persatu dan melakukan *member checking*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA). IPA di pilih untuk mengungkap secara detail pemaknaan partisipan terhadap kehidupan personal dan sosial mereka (Smith & Osborn, 2014). Menarik kesamaan dan makna dari pengalaman, peristiwa dan status dari partisipan menjadi fokus utama dalam IPA. Proses analisis menekankan pada pengalaman, persepsi dan pendapat personal partisipan atas suatu peristiwa atau fenomena (Smith & Osborn, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikumpulkan melalui proses wawancara semi-terstruktur terhadap lima partisipan, dapat diungkapkan bahwa penggunaan media sosial di waktu luang merupakan bagian penting dalam kehidupan dewasa awal dan memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mereka sebagai seorang individu. Penggunaan media sosial di waktu luang membantu dewasa awal untuk merasa terpenuhi dalam hidupnya melalui aktivitas-aktivitas yang dapat mereka lakukan dengan mudah di media sosial.

Dewasa awal merupakan tahap kehidupan di mana seseorang berusaha untuk menyesuaikan dirinya dari kehidupan remaja ke dewasa. Proses transisi ini tidak mudah karena seseorang harus mampu meraih independensinya sebagai seorang individu dan mempertahankan hubungan yang telah mereka bangun dengan lingkungannya dan orang-orang di sekitarnya secara bersamaan (Hellström & Beckman, 2021). Menurut Arnett (2006) terdapat lima karakteristik menonjol dari tahap dewasa awal, yaitu orientasi hidup yang lebih berfokus pada diri; eksplorasi identitas dalam hubungan percintaan dan pekerjaan; perpecahan identitas sebagai remaja dan dewasa; instabilitas kehidupan akademik, pekerjaan, dan sosial; dan dipenuhi kemungkinan dalam mengarahkan hidup.

Dewasa awal dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam hidupnya dan mendapatkan tekanan untuk membuktikan dirinya melalui pencapaian-pencapaian yang

mereka dapatkan, khususnya dalam kehidupan akademik dan karier mereka (Santrock, 2019; Hellström & Beckman, 2021; Panjaitan dkk., 2023). Tantangan tersebut juga dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam kehidupan dewasa awal. Partisipan mengungkapkan bahwa waktu luang sangat berperan bagi mereka karena waktu luang merupakan waktu dan ruang di mana mereka dapat melepaskan tekanan yang mereka dapatkan dari kesehariannya dengan melakukan hal-hal yang membuat mereka lebih bahagia, tenang, dan leluasa.

Dalam melepaskan tekanan mereka, dewasa awal menggunakan media sosial Instagram dan TikTok sebagai aktivitas *leisure* yang mereka sukai dikarenakan mudah diakses, banyak fitur, konten yang menarik dan banyak individu seusia mereka yang menggunakan platform media sosial Instagram dan TikTok dibandingkan media sosial lain. Media sosial sebagai *digital leisure* menawarkan kontrol yang lebih besar pada penggunaannya dalam memilih, menavigasi dan mengontrol aktivitas *leisure* mereka (Carnicelli dkk., 2017). Media sosial merupakan media pelepasan stres dan emosi yang mudah diakses. Selain kemudahan akses, partisipan juga mengungkapkan dirinya menyukai Instagram dan TikTok karena menurutnya konten yang dibagikan lebih *relatable* dengan kehidupan mereka. *Relatableness* ini membuat konten menjadi lebih menarik dan mudah dipahami.

Partisipan mengungkapkan bahwa mereka membuka media sosial di waktu luang karena rasa bosan, bingung dan tidak tahu harus melakukan apa lagi. Perasaan bosan muncul dan dirasakan seorang individu ketika mereka tidak mampu menemukan stimulus emosi dari lingkungannya, di mana perasaan ini membuat mereka merasa tidak terpenuhi (Raffaelli dkk., 2018). Ketika merasa bosan seorang individu akan mencoba mencari hal-hal yang dapat memberikan stimulus baru yang menyenangkan agar merasa terpenuhi. Aktivitas *leisure*, tempat baru, dan tantangan baru menjadi hal-hal yang biasa dicari ketika seorang individu merasa bosan (Walker dkk., 2019). Di sini media sosial berperan dalam memberikan stimulus baru yang menyenangkan. Rasa bosan memediasi penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap *subjective well-being* (Bai dkk., 2021). Perasaan senang, nyaman dan terpenuhi dirasakan partisipan ketika membuka media sosial di waktu luang.

Dewasa awal dapat menemukan apa pun di media sosial yang mana memudahkan mereka untuk memenuhi kebutuhan dan ketertarikannya. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka sering kali lupa waktu ketika mengonsumsi konten pada media sosial Instagram dan TikTok. Partisipan mengalami situasi ini ketika mereka sedang *scrolling*

konten di media sosial Instagram dan TikTok, khususnya konten *short video*. Pengalaman partisipan didukung oleh penemuan Ye dkk. (2022) mengenai adiksi konten *short video* yang dialami oleh pengguna TikTok. Kebutuhan dalam memperoleh kesenangan dan membangun hubungan sosial meningkatkan kelekatan dengan media sosial dan berpengaruh positif terhadap adiksi Instagram (Rahardjo dkk., 2020). Pemenuhan kebutuhan melalui media sosial yang mudah meningkatkan kelekatan dewasa awal dengan media sosial; yang mana dapat berkembang menjadi adiksi.

Efek adiktif yang dirasakan partisipan berbeda dengan gangguan adiksi perilaku (*behavioral addiction*). Menurut DSM-5-TR, adiksi perilaku merupakan suatu kondisi adiksi yang disebabkan hal lain di luar obat-obatan dan memiliki gejala adiksi yang sama dengan *substance abuse* (American Psychiatric Association, 2022). Adiksi media sosial merupakan salah satu bentuk dari *behavioral addiction*. Adiksi media sosial sendiri didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengembangkan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol; di mana terdapat perasaan khawatir yang berlebihan (*withdrawal*), motivasi yang tidak terkendali dalam menggunakan media sosial (*craving* dan *tolerance*), dan ketidakmampuan untuk mendapatkan perasaan memuaskan dari aktivitas lain (*dependence*) (Kim, 2018). Seseorang yang mengalami adiksi media sosial mengalami kesulitan dalam mengontrol ketergantungannya terhadap media sosial hingga memengaruhi aspek lain dalam hidupnya secara negatif.

Berdasarkan teori di atas dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial berubah menjadi adiksi ketika aktivitas untuk memenuhi kepuasan (*indulgence*) berubah menjadi ketergantungan (*dependence*). Efek adiktif yang dialami partisipan dari penggunaan media sosial di waktu luang hanya sebatas rasa, di mana perasaan tersebut menempatkan mereka pada posisi rentan terhadap adiksi. Partisipan menggambarkan efek adiktif yang mereka rasakan hanya membuat mereka lupa waktu; tidak sampai memengaruhi aspek lain dalam hidupnya secara negatif. Partisipan juga mampu mengontrol penggunaan mereka dengan memberikan batasan jam dan tidak menilai penggunaan media sosial sebagai prioritas utama mereka sehari-harinya. Beberapa partisipan mengungkapkan terdapat hari di mana mereka tidak membuka media sosial karena disibukkan oleh aktivitas lain. Partisipan juga mengungkapkan mereka lebih menyukai interaksi sosial secara langsung bila memungkinkan.

Efek adiktif yang dirasakan partisipan dapat dijelaskan menggunakan teori *flow* yang dikembangkan oleh Csikszentmihalyi, yaitu situasi di mana seseorang merasa tenggelam dalam sebuah aktivitas yang memberikan perasaan menyenangkan dan nyaman ketika

mereka mampu mengaplikasikan kemampuannya dengan baik (Csikszentmihalyi, 2014; Myers & Twenge, 2022). Partisipan mengungkapkan bahwa membuka media sosial di waktu luang dapat membuat mereka lebih nyaman dan bahagia. Oleh karena perasaan terpenuhi, bahagia dan nyaman yang mereka dapatkan, partisipan juga mengembangkan refleksi untuk membuka media sosial ketika memiliki waktu luang atau merasa bosan. Ketika seseorang beranggapan bahwa suatu aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari memberikan manfaat intrinsik, maka mereka akan merasa lebih bahagia, terpenuhi dan percaya diri saat melakukan aktivitas itu lagi (Csikszentmihalyi, 2014). Berdasarkan teori Csikszentmihalyi, partisipan mengembangkan refleksi untuk membuka media sosial di waktu luang karena mereka merasa terpenuhi oleh aktivitas membuka media sosial.

Media sosial juga menjadi media yang penting dalam kehidupan sosial dewasa awal. Menurut Santrock (2019) keberhasilan adaptasi seseorang di kehidupan dewasa awal dipengaruhi oleh hubungan dekat yang mereka miliki dengan keluarga, teman dan pasangan. Partisipan mengungkapkan bahwa hubungan mereka dengan keluarga, pasangan dan sahabat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* mereka. Partisipan mengungkapkan bahwa pasangannya adalah *partner* hidupnya di mana mereka bisa saling memahami dan hadir menjadi *support system*. Partisipan lain mengungkapkan penyesalannya setelah memutuskan hubungannya dengan sahabat dekat yang sudah ia kenal dari kecil; karena tidak banyak orang yang bisa sedekat itu dengan dirinya, dan ia merasa egois karena telah memutuskan persahabatannya karena masalah sepele.

Media sosial memudahkan dewasa awal dalam membangun dan mempertahankan koneksi mereka dengan individu dalam kelompok usianya (Wilson & Stock, 2021). Media sosial merupakan tempat di mana individu dapat menampilkan dirinya, serta menjangkau dan membangun koneksi dengan orang lain; membantu individu dalam memenuhi kebutuhannya untuk terhubung dengan orang lain (Walker dkk., 2019). Partisipan mengungkapkan bahwa fitur-fitur pada media sosial Instagram dan TikTok memudahkan mereka untuk mengenal individu lain dan memahami kehidupan mereka. Partisipan menilai bahwa konten visual membantu mereka untuk mengabadikan momen-momen spesial bersama teman. Hal ini mendorong inklusi sosial yang mana berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* seseorang.

Media sosial seperti Instagram dan TikTok yang berfokus pada konten visual mempermudah penggunaannya dalam mengekspresikan diri dan mengabadikan momen-momen dalam hidupnya (Oosten dkk., 2023). Penyajian konten secara visual juga

memudahkan individu dalam mengetahui dan memahami kehidupan dan ketertarikan seseorang. Penelitian oleh Oosten dkk. (2023) menemukan bahwa pada media sosial yang lebih berfokus pada konten visual, konten visual menjadi penggerak utama interaksi yang terjadi dalam platform tersebut. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka sering membagikan konten ke orang lain di media sosial Instagram dan TikTok. Partisipan lain juga mengungkapkan bahwa ia membentuk grup di *direct message* Instagram dan TikTok yang digunakan untuk membagikan konten-konten menarik.

Melalui cerita narasi yang dikemas secara personal dan disajikan berupa visual maupun tekstual dalam media sosial; konten yang ditemui di media sosial dapat menggugah pengguna untuk merasakan suatu emosi, sehingga dapat berperan sebagai katarsis. Katarsis merupakan konsep di mana seseorang dapat menyelesaikan suatu emosi ketika mengalami atau melihat suatu peristiwa yang memperkuat emosi tersebut hingga emosi tersebut bisa dilepaskan (Myers & Twenge, 2022). Menurut Spracklen (2015) media sosial memberikan platform tanpa batas bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri. Fitur-fitur pada media sosial seperti Instagram dan TikTok mengoptimalkan pengekspresian diri penggunanya. Partisipan mengungkapkan bahwa media sosial Instagram dan TikTok membantu mereka dalam mengekspresikan diri, yaitu dengan mengunggah konten dan komentar pada unggahan orang lain.

Selain membantu dalam mengekspresikan diri, media sosial juga membantu dewasa awal dalam mengembangkan ketertarikannya. Menurut Walker dkk. (2019) ketika aktivitas *leisure* ditekuni dengan serius namun tetap dilakukan karena nilai-nilai intrinsiknya, maka aktivitas tersebut telah berkontribusi pada pengembangan diri seseorang. Partisipan mengungkapkan bahwa media sosial seperti Instagram dan TikTok membantu mereka dalam mengembangkan portofolio hobi mereka, di mana mereka juga bisa memperluas audiens nya.

Berdasarkan peran dan efek yang dirasakan partisipan terkait penggunaan media sosial di waktu luang; media sosial memiliki pengaruh positif terhadap *subjective well-being* mereka. Dampak positif dari media sosial juga dapat dilihat pada penelitian terdahulu. Penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat *belongingness* dan *flourishing* yang tinggi (O'Donnell dkk., 2023). Sejalan dengan kasus pada pengguna TikTok yang merasakan peningkatan afek positif ketika menggunakan TikTok (Tang dkk., 2022). Sakurai dkk., (2021) juga melaporkan peningkatan *well-being* pada dewasa awal yang membuka Instagram secara rutin. Partisipan menggambarkan penggunaan media sosial Instagram dan TikTok di

waktu luang sebagai aktivitas yang menghibur, serta membantu mereka dalam mengekspresikan diri dan mengembangkan diri.

*Subjective well-being* menurut Diener dkk. (2002) merupakan evaluasi afektif dan kognitif seseorang terhadap hidupnya. Evaluasi afektif meliputi reaksi emosional positif dan negatif yang dirasakan seseorang dalam hidupnya. Sedangkan evaluasi kognitif meliputi penilaian kognitif seseorang terhadap kepuasannya atas hidupnya secara general dan domain-domain spesifik dalam hidupnya. Berdasarkan teori *tripartite model* milik Diener (1984) *subjective well-being* terdiri atas tiga komponen, yaitu afeksi positif, afeksi negatif, dan kepuasan hidup (*life satisfaction*).

Teori Diener (1984) sejalan dengan pemaknaan *subjective well-being* oleh dewasa awal yang menggunakan media sosial. Menurut partisipan, terdapat tiga hal yang menjadi penentu utama *subjective well-being* seseorang, yaitu perasaan terpenuhi, hubungan sosial yang baik, dan pencapaian. Ketiga hal tersebut bila dapat mereka pertahankan dengan baik maka akan meningkatkan kebahagiaan mereka kepuasan mereka terhadap hidupnya. Partisipan mengungkapkan bahwa ketika mereka merasa nyaman dan bahagia dalam hidup, maka mereka merasa dirinya sudah sejahtera sebagai seorang individu.

Dewasa awal memaknai *subjective well-being* sebagai suatu keadaan di mana seluruh kebutuhan mereka dapat terpenuhi dan mereka dapat mendapatkan apa yang ingin mereka capai. Menurut teori Diener (1984) afeksi positif seseorang akan meningkat ketika keinginan dan harapan mereka terpenuhi; sebaliknya, bila keinginan dan harapan seseorang tidak terpenuhi maka afeksi negatif akan meningkat. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa dirinya sudah sejahtera ketika dapat memenuhi keinginannya tanpa ada yang menghalangi. Menggunakan media sosial di waktu luang, partisipan dapat memenuhi keinginannya dengan mudah dan cepat. Dalam menggunakan media sosial, pengguna juga memegang kontrol terbesar dalam penggunaannya.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial di waktu luang berperan sebagai pendukung dalam mewujudkan *subjective well-being* dewasa awal. Penggunaan media sosial di waktu luang berhasil meningkatkan kebahagiaan dewasa awal dengan memberikan afeksi positif dan mengurangi afeksi negatif; serta membuat mereka merasa terpenuhi sebagai seorang individu; sehingga meningkatkan kepuasan mereka akan hidupnya. Terdapat efek adiktif yang dirasakan ketika mengonsumsi konten di media sosial yang menempatkan pengguna pada posisi yang rentan terhadap adiksi. Penelitian

ke depan diharapkan untuk mengeksplor lebih lanjut mengenai efek adiktif dari konsumsi konten di media sosial dan menemukan penanganan yang lebih efektif dan aplikatif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5<sup>th</sup> ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21<sup>st</sup> century* (pp. 3-19). American Psychological Association.
- Bai, J., Mo, K., Yue, P., Hao, W., Qu, Y., Lei, X., & Yang, Y. (2021). The relationship between the use of mobile social media and subjective well-being: The mediating effect of boredom proneness. *Frontiers in Psychology, 11*, 568492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568492>
- Carnicelli, S., McGillivray, D., & McPherson, G. (2017). Introduction. In Carnicelli, S., McGillivray, D., & McPherson, G. (Eds.), *Digital leisure cultures: Critical perspectives* (pp. 1-12). Routledge.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (3<sup>rd</sup> ed.) (Lazuardi, A. L, Trans.). Pustaka Pelajar.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Hellström, L., & Beckman, L. (2021). Life challenges and barriers to help seeking: Adolescents' and young adults' voices of mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24), 13101. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413101>
- Howitt, D. (2019). *Introduction to qualitative research methods in psychology: Putting theory into practice*. Pearson Education Limited.
- Kim, J. H. (2018). Social media use and well-being. In Maddux, J. E. (Ed.). *Subjective well-being and life satisfaction*, (pp. 253-271). Routledge.
- Moreton, I., & Greenfield, S. (2022). University students' views on the impact of Instagram

- on mental wellbeing: a qualitative study. *BMC Psychology*, 10(45).  
<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00743-6>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2022). *Social psychology* (14<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill LLC.
- Natalia, C., Ides, S. A., & Widani, N. L. (2023). Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat berakibat depresi pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3), 796-809.
- O'Donnell, K. J., Stuart, J., & Barber, B. L. (2023). The impact of social network site use on young adult development: Extending the research beyond time use and considering the role of self-disclosure. *Psychological Report*, 126(1), 66-93.  
<https://doi.org/10.1177/00332941211054766>
- Oosten, J. M. F., Vandenbosch, L., & Peter, J. (2023). Predicting the use of visually oriented social media: The role of psychological well-being, body image concerns and sought appearance gratifications. *Computers in Human Behavior*, 144, 107730.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107730>
- Panjaitan, Y. J., Pertiwi, N. I., & Santika, S. (2023). Career adaptability and student subjective well-being. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah psikologi*, 11(4), 511-517.  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Raffaeli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom: A review of the literature. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2451-2462.  
<https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan Whatsapp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(01), 5-16.  
<https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Raney, A. A., Janicke-Bowles, S. H., Oliver, M. B., & Dale, K. R. (2021). *Introduction to positive media psychology*. Routledge.
- Sakurai, R., Nemoto, Y., Mastunaga, H., & Fujiwara, Y. (2021). Who is mentally healthy? Mental health profiles of Japanese social networking service users with a focus on LINE, Facebook, Twitter, and Instagram. *PLoS ONE*, 16(3), 1-16.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246090>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Sharma, A., & Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 170. <https://doi.org/10.1186/s40337->

- Shewale, R. (2024, Januari 09). *Social media users and statistics in 2024*. Demandsage. <https://www.demandsage.com/social-media-users/>.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2014). Analisis fenomenologis interpretatif. In Smith, J. A. (Ed.), *Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset* (pp. 97-151) (Santosa, B., Trans.). Pustaka Pelajar.
- Spracklen, K. (2015). *Digital leisure, the internet and popular culture: communities and identities in a digital age*. Palgrave Macmillan.
- Surdam, D. G. (2015). *Century of the leisured masses: Entertainment and the transformation of twentieth-century America*. Oxford University Press.
- Tang, L., Omar, S. Z., Bolong, J., Wirza, J., & Zawawi, M. (2022). Well-being in using TikTok amongst young people in China. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(6), 518-532. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i6/13877>
- Walker, G. J., Kleiber, D. A., & Mannell, R. C. (2019). *A social psychology of leisure* (3<sup>rd</sup> ed.). Sagamore-Venture Publishing LLC.
- We Are Social, & Meltwear. (2023). *Digital 2023, Indonesia: the essential guide to the latest connected behaviours*. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>
- Wilson, C., & Stock, J. (2021). "Social media comes with good and bad sides, doesn't it?" A balancing act of the benefits and risks of social media use by young adults with long-term conditions. *Health*, 25(5), 515-534. <https://doi.org/10.1177/13634593211023130>
- Ye, J. H., Wu, Y. T., Wu, Y. F., Chen, M. Y., & Ye, J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 847672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>.