

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah teori *Happiness* dari Seligman (2002). Teori tersebut dipilih karena Seligman menggambarkan *Happiness* secara keseluruhan dengan mencantumkan beberapa faktor yang terkait hal tersebut. Dari banyaknya faktor yang ada, dapat dikaitkan dengan hasil studi awal yang telah dilakukan.

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 *Happiness*

Dari kaca mata psikologi positif, kebahagiaan merupakan tema utama meski dipandang sebagai konsep abstrak. Tiga elemen dasar dari kebahagiaan (*happiness*) adalah emosi positif (*positive emotions*), keterlibatan (*engagement*) dan makna hidup (*meaning*). Dalam pengukuran kebahagiaan maka diturunkan dalam konsep *well being* yang dalam pengukurannya memiliki lima elemen yang dapat disingkat menjadi PERMA, yaitu (P) *Positive Emotion*, (E) *Engagement*, (R) *Relationship*, (M) *Meaning and Purpose*, dan (A) *Accomplishment* (Seligman).

Menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi (Hurlock, 1980). Kebahagiaan hidup adalah emosi positif yang dirasakan individu dalam hidupnya, yang ditandai dengan lebih

banyaknya afeksi positif yang dirasakan individu daripada afeksi negatif (Seligman 2005).

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Astuti, 2007).

Myers (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah pengalaman hidup yang ditandai oleh perasaan positif seperti perasaan bahagia dan pikiran yang mengarah pada kepuasan kehidupan. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi perasaan seseorang sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman kehidupannya. Seseorang yang bahagia ditandai oleh lebih banyaknya perasaan positif daripada perasaan negatifnya. Sebaliknya, seseorang yang tidak bahagia ditandai dengan lebih banyaknya perasaan negatif daripada perasaan positifnya.

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen Kebahagiaan seorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Diener dalam Astuti, 2007). Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan untuknya.

2.2.2 Aspek *Happiness*

Diener (2003) menyebutkan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa komponen, yaitu :

a. Afek Positif dan Afek Negatif

Afek positif dan afek negatif menggambarkan pengalaman utama dari situasi atau kejadian yang terus terjadi dalam kehidupan manusia. Penilaian afek terhadap situasi tertentu ikut mempengaruhi penilaian individu akan kesejahteraan subjektifnya. Dengan mengetahui tipe kecendrungan reaksi yang dialami individu, kita dapat memperoleh pemahaman tentang cara individu menilai kondisi dan kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Evaluasi afek terdiri dari emosi dan mood, dimana emosi bersifat lebih sementara karena merupakan respon situasi, sedangkan mood memiliki 2 rentang yang lebih lama dari pada emosi. Orang yang bahagia adalah orang yang jarang mengalami afek negatif dan sering mengalami afek positif.

1. Afek Positif, merupakan perasaan-perasaan positif dalam diri individu yaitu: afek tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif.
 2. Afek negatif, merupakan perasaan-perasaan negatif dalam diri individu yaitu: afek tertekan, kecewa, bersalah, takut, memusuhi, gampang marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.
- b. Kepuasan Hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup

merepresentasikan evaluasi yang berdasar kognitif dari sebuah kehidupan seseorang secara keseluruhan (Pavot & Diener, 1993).

Dari penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen dari kebahagiaan ada tiga yaitu afek positif yang menggambarkan perasaan positif yang ada pada diri individu, afek negatif menggambarkan perasaan negatif yang ada pada diri individu dan kepuasan hidup yang melibatkan proses kognitif dalam mengevaluasi kejadian yang terjadi dalam hidup.

2.2.3 Elemen *Happiness*

1. *Positive emotion*

Emosi positif meliputi perasaan bahagia, senang, nyaman, berhasrat, dan sebagainya. Emosi positif juga meliputi perasaan optimis terhadap kehidupannya di masa lalu, saat ini, dan masa depan.

2. *Engagement*

Penting dalam hidup kita untuk dapat menemukan aktivitas yang membutuhkan keterikatan penuh. Keterikatan dalam aktivitas kehidupan kita merupakan hal yang penting untuk dipelajari, ditumbuhkan dan dipertahankan untuk kebahagiaan diri.

3. *Relationships*

Hubungan dan relasi social merupakan salah satu dari aspek penting dalam kehidupan. Manusia merupakan makhluk social yang mengembangkan hubungan dengan pesat, cinta, intimasi, dan emosi yang kuat serta interaksi fisik dengan manusia lain. Dalam membangun hubungan yang positif dengan orang

tua, saudara, sahabat dan teman dekat penting untuk menyebarkan cinta dan kebahagiaan.

4. *Meaning*

Pemaknaan merupakan memiliki tujuan dalam kehidupan, mampu menentukan arah hidupnya, merasa bahwa hidup itu bernilai dan layak untuk dinikmati, serta terlibat dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Seperti keyakinan religious dan aktivitas social. Pemaknaan memberikan kesadaran pada diri seseorang bahwa kehidupannya penting dan bermakna.

5. *Accomplishment*

Memiliki tujuan dan ambisi dalam kehidupan dapat membantu kita dalam meraih sesuatu yang dapat memberi kita rasa pencapaian diri. Kamu harus membuat tujuan yang realistis yang dapat ditemukan. Dan hanya dengan memberikan usaha untuk meraihnya dapat memberikan rasa kepuasan. Ketika kamu akhirnya meraih tujuan tersebut rasa bangga dan pemenuhan akan diraih. Memiliki pencapaian dalam hidup penting untuk mendorong kita agar tumbuh dan berkembang.

6. *Negative Emotion*

Emosi negatif bukan merupakan bagian dari model PERMA, namun merupakan bagian dari emosi. Emosi negatif meliputi perasaan-perasaan seperti sedih, cemas, dan marah.

7. *Health*

Walaupun kesehatan (health) bukan merupakan bagian dari model PERMA, kesehatan fisik dan vitalitas adalah bagian penting dalam kebahagiaan seseorang.

2.3 Media Sosial

Menurut kamus Bahasa Inggris, media sosial merupakan program komputer yang memberikan fungsi untuk berkomunikasi dan berbagi informasi di internet sebagaimana didefinisikan oleh Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus: "social media (noun); websites and computer programs that allow people to communicate and share information on the internet using a computer or mobile phone". atau, "a group of internet-based application that builds on the technological foundation of web 2.0, which allows the creation and exchange of user generated content". (Kaplan, A & Haenlein, M, 2010).

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, media adalah alat, sarana komunikasi, perantara, atau penghubung. Sosial artinya berkenaan dengan masyarakat atau suka memperhatikan kepentingan umum. Dari sisi bahasa, media sosial dapat dimaknai sebagai sarana yang menghubungkan masyarakat untuk berkomunikasi dan berbagi. Media sosial merupakan medium atau wadah untuk bersosialisasi dengan menggunakan teknologi berbasis web untuk menyebarluaskan secara pengetahuan dan informasi secara cepat kepada seluruh pengguna internet di dunia. Menurut Juliasih dalam Kristanto (2011) media sosial adalah media yang sering disebut sebagai media online dimana dapat mewakili para penggunanya untuk saling berinteraksi dengan sesamanya di dunia luar baik yang dikenal maupun tidak.

2.2.1 Klasifikasi Media Sosial

Klasifikasi media sosial menurut Kaplan dan Haenlein (2010) antara lain: 1) collaborative blogs or collaborative projects (wikipedia) yang mengizinkan peserta untuk bekerja sama dalam suatu proyek misalnya penelitian atau penulisan kamus,

dimana seluruh partisipan diperbolehkan untuk menulis atau mengedit kapanpun dan dimanapun untuk melengkapinya; 2) blogs and microblogs merupakan situs pribadi yang dibuat oleh individu untuk berkomunikasi melalui tulisan atau media lain seperti video, audio, atau gambar. 3) content communities ialah jenis media sosial yang berfungsi untuk berbagi konten-konten media seperti video, gambar, atau suara. Situs paling umum untuk jenis media sosial ini adalah Youtube, Flickr, and Slideshare; 4) social networking paling umum untuk jenis ini adalah Facebook, Twitter, MySpace, LinkedIn. Disebut situs jaringan sosial, karena situs ini memang berfungsi untuk komunikasi sosial. Aplikasi yang digunakan juga menawarkan pengguna untuk membuat profil yang umumnya terdiri dari nama, umur, lokasi, gender, bahkan dapat mengunggah foto sebagai foto profil.; 5) virtual game world merupakan suatu program dimana pengguna dapat berpartisipasi dalam sebuah game secara virtual.; dan 6) virtual social worlds merupakan tipe media sosial dimana individu dapat membuat profil, tindakan, mengenai kehidupan, dan perbuatan yang sama halnya dengan didunia nyata sesuai keinginannya. Klasifikasi tersebut dibuat berdasarkan social presence (kehadiran sosial) dan self presentation (presentasi diri).

Kaplan dan Haenlein mengklasifikasikan media sosial berdasarkan pada teori-teori dalam bidang media penelitian (kehadiran sosial dan kekayaan media) dan proses sosial (presentasi diri dan penyingkapan diri), yang merupakan dua elemen kunci dari media sosial. Teori kehadiran (Short, Williams, & Christie dalam Kaplan dan Haenlein, 2010) menyatakan bahwa kehadiran sosial didefinisikan sebagai akustik, visual, dan kontak fisik yang dapat dicapai atau muncul antara dua mitra atau lebih dalam suatu komunikasi. Kehadiran sosial dipengaruhi oleh

keintiman (antarpribadi atau termediasi) dan kesiapan media (selaras atau tidak selaras) dan yang dianggap sebagai media yang lebih rendah misalnya, percakapan telepon dibandingkan dengan percakapan interpersonal seperti diskusi tatap muka dan untuk yang tidak selaras misalnya, e-mail atau surat elektronik dan komunikasi sinkron atau selaras misalnya, live chat atau percakapan langsung. Teori media richness atau kekayaan media (Daft & Lengel dalam Kaplan dan Haenlein, 2010) didasarkan pada asumsi bahwa tujuan segala jenis komunikasi adalah untuk memecahkan ambiguitas dan pengurangan ketidakpastian. Dan karena itu ada beberapa media yang lebih efektif daripada media yang lain dalam menyelesaikan ambiguitas dan ketidakpastian dalam berkomunikasi.

2.2.2 Motif Penggunaan Media Sosial

McQuail, Blumler, dan Brown (1972) dalam *Beyond Borders: Communication Modernity, and History* (2010) mengemukakan bahwa beberapa kategori “uses of the media” adalah 1) sexual arousal (membangkitkan sex); 2) emotional release (pelepasan emosi); 3) filling time (pengisi waktu); 4) getting intrinsic culture or aesthetic enjoyment (menikmati budaya); 5) relaxing (relaksasi); 6) escaping from problems (pelepasan diri dari masalah); 7) having a substitute for real life companionship (pengganti atau substitusi pertemanan didunia nyata). Hersinta dkk dalam *Beyond Borders: Communication, Modernity, and History* (2010) menyatakan bahwa sebagian besar riset awal mengenai komunitas online, berasumsi bahwa individu menggunakan situs jejaring sosial untuk berhubungan dengan orang lain diluar kelompok sosial dan lokasi tempat mereka berada dengan kesamaan minat serta berbagi lokasi geografis.

2.2.3 Manfaat Media Sosial

Tully (2003) dalam Abrar (2003) mendefinisikan makna teknologi bagi remaja adalah sebagai berikut: 1) Sarana investasi masa depan, dimana penguasaan teknologi menjadi keharusan untuk memasuki dunia kerja; 2) berfungsi sebagai symbolic capital, dimana penguasaan dan kepemilikan teknologi baru mencerminkan gengsi bagi pihak ketiga (peer groups dan/atau lingkungan sekitar); 3) medium untuk mencari pengalaman baru di tengah kegerahan remaja untuk selalu melakukan eksplorasi dan membangun identitas dirinya dimana teknologi dijadikan manifestasi; 4) objek pembeda dalam lingkungan sosial seperti gender, kelas sosial dan generasi; 5) agen keteraturan dalam kehidupan sosial, teknologi berfungsi sebagai fasilitator sekaligus pembatas dalam kegiatan sosial.

2.4 Kerangka Pikir

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan survey pada tahun 2016 dan menemukan bahwa statistik pengguna internet di Indonesia berdasarkan profesi atau pekerjaan, didominasi oleh mahasiswa. Diungkapkan pula oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet Indonesia hingga tahun 2016 mencapai 132,7 juta orang. Ditambah lagi oleh APJII, menurut survey pengguna sosial media di Indonesia yang mereka lakukan, ada tiga sosial media yang paling banyak dikunjungi oleh masyarakat Indonesia, yaitu facebook, instagram, dan youtube.

Mahasiswa menjadi profesi terbanyak yang menjadi pengguna sosial media. Banyak hal yang menjadi motif mereka mengakses sosial media, antara lain mencari hiburan, menjalin pertemanan yang lebih luas, mencari informasi tentang berbagai hal, sebagai gaya hidup, dan lain sebagainya. Perasaan dan penghayatan

positif yang mereka rasakan membuat mereka senang untuk tetap mengakses sosial media, merasa puas ketika mereka mendapat respon positif dari *followersnya* sehingga ingin selalu memposting hal yang menurutnya menarik, membuat mood menjadi lebih baik, dan membuat mereka lebih merasakan perasaan yang menyenangkan. Beberapa dari mahasiswa ini juga mengemukakan bahwa dengan sosial media mereka lebih mudah menemukan teman yang memiliki ketertarikan yang sama di bidang tertentu sehingga mereka dapat mengaktualisasikan diri dengan hobinya masing-masing.

Namun disisi lain mereka pun merasakan dampak yang negatif seperti seringnya mengakses sosial media atau terus terkoneksi sosial media membuat mereka menjadi lupa diri, selain itu pula mereka menjadi lebih terfokus pada relasi di dunia maya dibandingkan dunia nyata. Kemudahan dalam mengakses sosial media membuat mereka ingin terus terkoneksi sehingga akan banyak menghabiskan waktu di depan laptop atau *smartphone* yang dimiliki, timbul rasa iri kepada kehidupan orang lain yang terlihat lebih menyenangkan dibanding kehidupan mereka, timbul kecemasan dan stress, khawatir berlebih dan bisa juga hingga sulit tidur karena ingin selalu terkoneksi dengan sosial media.

Dampak yang dirasakan oleh para mahasiswa ini mengarah pada aspek-aspek dan elemen dari *Happiness* antara lain afek positif, afek negatif, *positive emotion* yang meliputi perasaan bahagia, senang, nyaman, berhasrat, *engagement* yang merupakan aktivitas yang membutuhkan keterikatan penuh akan suatu hal, *relationships* yaitu membangun hubungan dengan manusi lain dengan adanya intimasi dan interaksi secara fisik, *accomplishment* yang merupakan kegiatan pencapaian diri sehingga menimbulkan kepuasan, *meaning* yang berarti adanya

tujuan untuk menentukan arah hidup, *negative emotion*, serta *health*. Seligman menjelaskan kebahagiaan merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif lainnya. Hal tersebut untuk melihat apakah mahasiswa ini memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi atau rendah.



