

Prediksi Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif: Studi pada Pengguna Instagram dan Twitter

Rahmah Nafisah*, Sunawan

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*rahmanafisahbk17@students.unnes.ac.id

Abstract. *Subjective well-being plays a key role in physical and mental health, social relationships, and career successes. So it can be stated that individuals with a good level of subjective well-being are individuals who are happy and successful in their lives. This study aimed to examine the predictions of online social support on the subjective well-being of Twitter and Instagram users. Regression analysis was used as the research method. Participants were asked to fill out two questionnaires, namely, the positive negative scale and the online social support scale. The sample in this study was Class X students from SMK Negeri Semarang. The results of the study state that social support in the form of emotion can be a predictor of subjective well-being through Twitter, but only in positive affective's aspects. The possibility is that Twitter is a text-based platform that allows users to send or share messages briefly through a wide network of users from all over the world. Twitter's contribution in providing social support can be provided through features such as bases, tweets, retweets, threads or hashtags.*

Key words: *subjective well-being, online social support, Twitter, Instagram*

Abstrak. Kesejahteraan subjektif memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, dan kesuksesan karir. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang baik adalah individu yang bahagia dan sukses dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji prediksi dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pengguna Twitter dan Instagram. Analisis regresi digunakan sebagai metode penelitian. Partisipan diminta untuk mengisi dua kuesioner, yaitu skala negatif positif dan skala dukungan sosial online. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri Semarang. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial dalam bentuk emosi dapat menjadi prediktor kesejahteraan subjektif melalui Twitter, namun hanya pada aspek afektif positif. Hal ini dimungkinkan karena Twitter merupakan platform berbasis teks yang memungkinkan penggunaannya untuk mengirim atau berbagi pesan secara singkat melalui jaringan pengguna yang luas dari seluruh dunia. Kontribusi Twitter dalam memberikan dukungan sosial dapat diberikan melalui fitur-fitur seperti base, tweet, retweet, thread, atau hashtag.

Kata kunci: kesejahteraan subjektif, dukungan sosial online, Twitter, Instagram

How to Cite: Nafisah, R., & Sunawan. (2023). Prediksi Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif: Studi pada Pengguna Instagram dan Twitter. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023)*, 198-203

PENDAHULUAN

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada individu telah banyak dilakukan, salah satunya adalah perannya terhadap kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial dan kesuksesan karier. Moore & Diener (2018) menilai individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang baik adalah individu yang sukses, memiliki kepuasan kerja dan kualitas hidup yang lebih baik dan memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Selain itu individu tersebut juga dinilai sebagai individu lebih sehat, memiliki karir yang lebih cemerlang, memiliki performa kerja yang tinggi, tubuh yang lebih sehat, memiliki tingkat kreatifitas yang tinggi dan kemampuan menyelesaikan masalah yang lebih baik. Sehingga memiliki kesejahteraan subjektif yang baik penting bagi setiap individu.

Memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik juga penting untuk dimiliki oleh siswa kerana secara psikologis, siswa sedang berada dalam kondisi kritis yang krusial dimana mereka sedang mengalami perubahan secara mental, fisik dan psikologisnya dan berpengaruh terhadap

penyelesaian tugas perkembangannya. Masa tersebut juga menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan stress. Dalam konteks sekolah, siswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang baik merupakan siswa yang memiliki academic engagement dan academic performance yang tinggi (Heffner dan Antaramin, 2016 dalam Alfonso, dkk., 2018).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada siswa adalah dengan mendapatkan dukungan sosial. Dengan kemajuan teknologi, dukungan sosial tidak hanya didapatkan melalui interaksi sosial secara langsung tetapi juga didapatkan melalui perantara sosial media. Penelitian yang dilakukan oleh Diener (2013) dalam Bai dkk., (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu factor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Pernyataan Diener menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Xi dkk., (2017) bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada well-being dengan memberikan emosi positif dan menurunkan perasaan frustrasi dan memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup.

Penelitian terdahulu memiliki hasil yang berbeda tentang pengaruh dari penggunaan sosial media terhadap kesejahteraan subjektif. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Wenninger (2018) dalam Bai dkk (2021) yang menyatakan bahwa interaksi dalam sosial media dapat menguatkan hubungan dengan orang lain dan menyediakan dukungan sosial yang kemudian dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Terbanding terbalik dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Diener dan Wenninger, penelitian yang dilakukan oleh Wirtz Derrick, dkk., (2020) menyatakan bahwa semakin sering individu menggunakan sosial media, semakin individu tersebut menerima afek negative, berbeda dengan interaksi secara offline yang meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Hasil penelitian tersebut juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Meshi dan Ellithorpe (2021) yang menemukan hasil yang sama. Bahwa penggunaan sosial media bermasalah tidak berhubungan dengan dukungan sosial yang diterima secara real-life tetapi berhubungan dengan dukungan sosial yang diterima secara online. Dukungan sosial real-life berhubungan positif dengan berkurangnya kecemasan, depresi dan isolasi sosial.

Dari uraian diatas kemudian dapat disusun dua hipotesis dalam penelitian ini yaitu, H₁: Dukungan sosial memprediksi peningkatan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas X SMK Negeri Semarang pengguna Twitter dan H₂: Dukungan sosial memprediksi peningkatan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas X SMK Negeri Semarang pengguna Instagram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi insight atau gambaran terutama bagi praktisi atau guru bimbingan konseling mengenai peran dan dampak sosial media bagi remaja atau siswa sehingga dapat memanfaatkan sosial media sebagai media edukasi dan intervensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X SMK Negeri kota Semarang sebanyak 286 siswa yang ditentukan melalui teknik multi-stage random sampling. Terdapat dua instrumen yang digunakan sebagai alat ukur penelitian. Variabel kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan scale of positive and negative experience (SPANES), terdiri atas 12 item, yang dikembangkan oleh Diener., dkk (2009). Sementara variabel dukungan social online diukur dengan menggunakan Online Social Support Scale yang dikembangkan oleh Nick (2016). Skala ini digunakan untuk mengukur empat bentuk dukungan social, yaitu esteem/emotional support, social companionship, informational dan instrumental. Setiap sub dukungan sosial terdiri dari 12 item dengan lima alternatif jawaban. Jumlah skor dari ke 12 item pernyataan tersebut menggambarkan seberapa sering responden mendapatkan dukungan social ketika sedang berinteraksi secara online selama dua bulan terakhir. Kemudian responden juga diminta untuk memilih salah satu sosial media (Twitter atau Instagram) mana yang lebih banyak digunakan selama dua bulan terakhir.

Kedua instrumen kemudian diuji validitasnya dengan menggunakan teknik *correlated item-total correlation* dan reliabilitasnya dengan teknik *cronbatch alpha* yang pengukurannya dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Setelah melalui uji validitas, item nomor 12 pada instrumen SPANE dinyatakan tidak valid (.25) dan untuk instrumen *Online Social Support* pada item no 14 (.26) dan 45 (.24) juga dinyatakan tidak valid sehingga item tersebut akan dihilangkan dan tidak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Sementara melalui uji reliabilitas diketahui bahwa kedua instrumen memiliki nilai yang tinggi (.956 untuk OSS dan .753 untuk SPANE) sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen OSS dan SPANE memiliki konsistensi yang tinggi.

Data akan dianalisis dengan menggunakan teknik regresi hirarkis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Pengujian akan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu: (1) prediksi dukungan sosial online terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif melalui afeksi positif pada pengguna Instagram dan Twitter, (2) prediksi dukungan sosial online terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif melalui afeksi negatif pada pengguna Instagram dan Twitter

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali. Pengujian yang pertama dilakukan untuk menguji prediksi dukungan sosial online terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif melalui afeksi positif pada pengguna Instagram dan Twitter dan yang kedua pengujian yang dilakukan untuk menguji prediksi dukungan sosial online terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif melalui afeksi negatif pada pengguna Instagram dan Twitter. Hasil uji regresi dijabarkan melalui tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Hirarkis Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif

Sosial Media	Prediktor	Afeksi Positif			Afeksi negatif		
		β	t	p	B	t	p
Twitter (N=108)	Emosi	.423	2.81	<.05	-.035	-.223	>.05
	Persahabatan	-.14	-.83	>.05	-.017	-.101	>.05
	Instrumen	-.07	-.39	>.05	.14	.762	>.05
	Informasi	.04	.33	>.05	-.015	-.116	>.05
	R		.31			.097	
	R ²		.10			.009	
	F		2.75			.243	
	P		<.05			>.05	
Instagram (N=178)	Emosi	.117	1.12	>.05	-.044	-.428	>.05
	Persahabatan	.017	.145	>.05	.246	2.08	<.05
	Instrumen	.016	.129	>.05	-.084	-.667	>.05
	Informasi	-.050	-.496	>.05	-.023	-.229	>.05
	R		.121			.167	
	R ²		.015			.028	
	F		.639			1.244	
	P		>.05			>.05	

Hasil analisis regresi mengindikasikan bahwa dukungan sosial di sosial media Twitter dapat menjadi prediksi terhadap peningkatan afeksi positif ($R=.31$, $p < 0.05$) sementara dukungan sosial terhadap afeksi negatif ($R=.101$, $p > 0.05$) tidak signifikan sehingga dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial tidak dapat menjadi prediksi terhadap afeksi negatif pada

pengguna Twitter. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis satu diterima sebagian, yaitu dukungan sosial hanya memprediksi peningkatan kesejahteraan subjektif melalui afeksi positif pada siswa pengguna Twitter. Dukungan sosial pada pengguna Twitter menunjukkan varian dari afeksi positif sebesar 10% ($R^2 = .01$). Secara spesifik aspek dukungan sosial yang memprediksi afeksi positif adalah dukungan emosional ($B = .423$ $p < .05$). Sementara dukungan persahabatan ($B = -.14$ $p > .05$), informasi ($B = .04$ $p > .05$) dan instrumental ($B = -.07$ $p > .05$) tidak dapat memprediksi afeksi positif.

Adapun pada pengguna Instagram ditemukan tidak adanya hubungan atau tidak dapat memprediksi dukungan sosial terhadap afeksi positif maupun afeksi negatif ($R = .121$ $p > .05$) sehingga hipotesis dua yaitu dukungan sosial memprediksi peningkatan kesejahteraan subjektif pada siswa SMK Negeri Semarang pengguna Instagram, ditolak.

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Manago dkk (2020) yang menyatakan bahwa interaksi lewat sosial media berhubungan dengan well-being yang lebih baik, seperti memberikan perasaan kedekatan (closeness), lebih banyak memberikan afek positif, self-esteem yang lebih tinggi dan perasaan kesepian yang lebih rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lu dkk., (2021) yang menyatakan dukungan emosi di sosial media memiliki efek positif terhadap depresi. Penguatan dan dukungan dari orang lain atau suatu komunitas dapat menghilangkan ketakutan dan kegelisahan sekaligus menguatkan kepercayaan diri pengguna dalam menghadapi depresi.

Sosial media menyediakan dukungan sosial yang diperlukan oleh penggunanya. Menurut Rime (2009) dalam Kross dkk., (2021) penelitian sejak berabad lalu menyatakan bahwa manusia merasakan emosi positif dan negatif sehingga ia termotivasi untuk membaginya (*share*) kepada orang lain. Berbagi emosi memiliki dua tujuan: (1) memenuhi kebutuhan akan sosio-emotional, yang mendorong individu untuk mendapatkan dukungan dari orang lain untuk memvalidasi perasaannya, menormalisasi keadaan yang sedang dirasakan (2) memenuhi kebutuhan kognitif, yang termasuk menerima nasihat dari orang lain untuk menolong individu merasionalkan masalahnya.

Twitter adalah salah satu sosial media yang memiliki kontribusi dalam memberikan dukungan sosial melalui berbagai fiturnya dan berpotensi menjadi *social support system* yang dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif penggunanya. Melalui fitur yang dikembangkan oleh Twitter seperti *tweet*, *retweet*, *thread*, *hashtag* atau *base*, memungkinkan pengguna untuk terhubung dan berbagi informasi, baik opini maupun pengalaman yang dimiliki dengan pengguna lain di seluruh dunia. Misalnya dengan memanfaatkan fitur *thread* untuk mengungkapkan opini atau masalah dengan tujuan untuk mencari dan menerima dukungan dari pengguna yang memahami situasinya.

Twitter juga dapat membantu pengguna untuk membuat dan menemukan kelompok atau komunitas tertentu yang memiliki minat, ketertarikan atau masalah yang sama yang dapat menjadi tempat untuk berbagi dan memberikan atau menerima dukungan emosional satu sama lain. Contohnya seperti *base @collegemenfess*, *base* atau komunitas yang dibuat untuk berbagi opini atau mencari informasi seputar perkuliahan atau *base @SeputarTetangga*, komunitas berbagi cerita tentang rumah dan lingkungan sekitarnya. Beberapa *base* bersifat *autobase*, dimana pengguna dapat memberikan pendapat atau mengutarakan masalah secara anonim.

Twitter adalah salah satu sosial media yang populer digunakan sebagai platform untuk mencari dukungan sosial. Tetapi penggunaan sosial media untuk mendapatkan dukungan sosial memiliki kelebihan juga kekurangan sehingga pengguna diharapkan untuk menggunakan Twitter dengan bijak. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan Twitter untuk mencari dukungan sosial. Salah satunya adalah memperhatikan jumlah penggunaan karakter. Twitter memberikan batasan sebanyak 280 karakter untuk setiap pesan

yang dikirimkan sehingga untuk mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan, diperlukan keefektifan dalam menyampaikan opini atau pendapat sehingga pesan lebih mudah ditangkap oleh pengguna lain. Kemudian menjadi pengguna yang selektif dalam menanggapi komentar dan *feedback* baik yang berkonotasi positif maupun negatif. Selanjutnya, Twitter memiliki jaringan yang luas yang terdiri atas berbagai latar belakang pengguna, berbagai macam komunitas dan kelompok sehingga pengguna wajib memperhatikan dan menentukan sumber dukungan sosial atau *audience* yang dibutuhkan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa hanya dukungan sosial dalam bentuk emosional saja yang memiliki nilai signifikan. Dukungan emosi adalah dukungan yang dapat diberikan dengan mendengarkan, berempati dan memvalidasi perasaan seseorang tanpa harus memberikan nasihat, bantuan dan informasi (Scott, 2020) dan merupakan dukungan yang dapat diberikan oleh siapapun. Twitter memiliki jaringan yang luas dan beragam sehingga pengguna dapat menerima berbagai macam perspektif dan *feedback* baik dengan sesama pengguna yang memiliki ketertarikan atau tujuan yang sama maupun berbeda. Dukungan emosi merupakan dukungan yang dibutuhkan ketika seseorang mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan dan ketakutan. Kietzmann dkk., (2018) menyatakan bahwa dalam ketika seseorang ingin mengekspresikan emosi negatif maka individu lebih memilih untuk menggunakan Twitter yang merupakan *text-based platform*, dibandingkan dengan Instagram atau Facebook.

Temuan dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa Twitter dapat menjadi prediksi dalam meningkatkan afeksi positif tetapi tidak dengan dukungan sosial melalui Instagram. Terdapat beberapa hal yang dapat menjelaskan temuan ini. Twitter adalah *text-based platform* dimana pengguna dapat mengirim pesan secara singkat sementara Instagram adalah *visual-based platform* dimana pengguna dapat berbagi foto dan video sehingga akan terdapat perbedaan dalam menyampaikan dan mengekspresikan emosi. Kemudian pada Twitter dan Instagram terdapat perbedaan pada sasaran pengguna dan tujuan pengembangannya. Twitter lebih berorientasi kepada komunikasi publik dan penyebaran informasi sementara Instagram berorientasi kepada komunikasi yang bersifat privat. Pengguna yang condong untuk mencari dukungan emosi dalam kelompok yang lebih kecil dan intim akan memilih Instagram sebagai sumber dukungan emosinya sementara pengguna yang lebih condong untuk mencari dukungan dari lingkungan yang lebih luas dan beragam akan memilih Twitter.

SIMPULAN

Melalui penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa dukungan sosial melalui Twitter dapat menjadi prediksi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui afeksi positif pada siswa kelas X SMK Negeri kota Semarang. Setelah ditelaah lebih jauh diketahui bahwa hanya dukungan sosial dalam bentuk emosi saja yang memiliki nilai yang signifikan. Kemungkinan hal ini dapat terjadi karena Twitter merupakan sosial media yang berbentuk *text-based platform* sehingga lebih nyaman digunakan sebagai media mengungkapkan emosi. Twitter juga memiliki jaringan yang luas dan beragam sehingga pengguna dapat menerima berbagai macam perspektif dan *feedback* baik dengan sesama pengguna yang memiliki ketertarikan atau tujuan yang sama maupun berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso, J., Datu, D., & King, R. B. (2018). Subjective well-being is reciprocally associated with academic engagement : A two-wave longitudinal study. *Journal of School Psychology, 69*(January), 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.05.007>
- Bai, J., Mo, K., Peng, Y., 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(January), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568492>
- Diener, Ed., dkk. (2009). Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). *American Journal of Research Communication*, 5(August), 12–42.
[http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/Overview of Arc Hydro terrain preprocessing workflows.pdf](http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/Overview%20of%20Arc%20Hydro%20terrain%20preprocessing%20workflows.pdf)
<https://doi.org/10.1016/j.jhydrol.2017.11.003>
<http://sites.tufts.edu/gis/files/2013/11/Watershed-and-Drainage-Delineation-by-Pour-Point.pdf>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Lu, Y., Pan, T., Liu, J., & Wu, J. (2021). Does Usage of Online Social Media Help Users With Depressed Symptoms Improve Their Mental Health? Empirical Evidence From an Online Depression Community Sense of Online Community. 8(January), 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.581088>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119(February), 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Moore, B. S. M., & Diener, E. (2018). Using Multiple Methods to More Fully Understand Causal Relations : Positive Affect Enhances Social Relationships Abstract : 1–17.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Nina, C., & Martin, E. D. (2016). *The Online Social Support Scale: Exploratory Factor Analysis, Validation, and Effects on Psychosocial Outcomes*.
- Scott, E. (2020). *The Different Types of Social Support*.
<https://www.verywellmind.com/types-of-social-support-3144960>
- Wirtz Derrick; Tucker Amanda; Briggs Chloe; M. Schoemann Alexander. (2020). How and Why Social Media Afect Subjective Well-Being.pdf. *Journal of Happiness Studies*.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Xi, X., Wang, Y., & Jia, B. (2017). The Effect of Social Support on Subjective Well-being : Mediator Roles of Self-esteem and Self-efficacy. 121(Ichssr), 493–505.