

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial telah menjadi bagian yang melekat di kehidupan sehari-hari banyak orang, khususnya di kalangan populasi dewasa muda (Lee dkk., 2022). Setidaknya 30% penduduk dunia menggunakan media sosial, dengan dewasa muda awal yang cenderung menjadi pengguna lebih sering, terutama pada rentang usia 16 hingga 24 tahun yang mencapai angka 90% (Ortiz-Ospina, 2019). Hal ini disebabkan karena *platform* media sosial menjadi sarana utama dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial bagi banyak individu. Mayoritas pengguna media sosial di Indonesia dilaporkan menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk mengakses *platform* tersebut, sehingga media sosial tampaknya telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat di era digital (Gandana & Oktaviandy, 2021). Dikutip dari Pew Research Center (2024), ditemukan bahwa pengguna media sosial paling tinggi berada pada individu dengan usia 18–29 tahun yang sangat aktif berinteraksi di media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa populasi dewasa muda awal tumbuh dengan media sosial sebagai bagian dari kehidupan mereka, dan cenderung lebih sering menggunakannya untuk berkomunikasi, bersosialisasi, serta tetap terhubung dengan orang lain.

Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan koneksi, mempermudah akses informasi, komunikasi *real-time*, serta menjadi sumber pembelajaran dan hiburan (Rohmah, 2020). Akan tetapi, penggunaan media sosial juga memunculkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kesepian, *cyberbullying*, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, kecanduan, hingga gejala depresi dan kecemasan (Shannon dkk., 2022; Zsila & Reyes, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, rendahnya harga diri, tekanan psikologis, hingga

keseharian, terutama pada populasi dewasa muda awal (Ortiz-Ospina, 2019; Shannon dkk., 2022).

Dewasa muda awal merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial terbanyak di Indonesia, dengan perkiraan jumlah sekitar 69% dari total pengguna aktif media sosial (Putra & Ariana, 2022). Kelompok ini menjadi sorotan dalam perkembangan media sosial karena fase perkembangan yang mereka alami bertepatan dengan masa eksplorasi dan ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Pada rentang usia ini, individu berada dalam fase perkembangan psikologis yang kompleks dan rentan, di mana mereka masih membentuk identitas diri, menjalin relasi sosial yang lebih luas, serta mengalami transisi penting menuju kedewasaan. Selain itu, pada usia ini otak masih mengalami perkembangan, khususnya di bagian yang berkaitan dengan pengaturan emosi dan motivasi (Shannon dkk., 2022). Hal ini membuat dewasa muda awal menjadi kelompok yang penting untuk diteliti dalam konteks interaksi mereka dengan media sosial. Meskipun demikian, kelompok remaja juga merupakan populasi yang patut dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, mengingat mereka berada pada fase pencarian jati diri dan pembentukan regulasi emosi yang juga rentan terhadap pengaruh media sosial.

Ketergantungan pada media sosial telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, seperti penurunan kebahagiaan, prestasi akademik, dan peningkatan risiko isolasi sosial serta keseharian. Dampak-dampak tersebut secara langsung memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (O’Keeffe dkk., 2011; Zhang & Dong, 2022). Berbagai temuan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberikan manfaat, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memunculkan risiko psikologis, khususnya pada kelompok usia yang sedang mengalami fase transisi kehidupan seperti dewasa muda awal.

Salah satu mekanisme psikologis yang diyakini berperan dalam memperkuat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental adalah ruminasi, yaitu kecenderungan untuk memikirkan masalah atau emosi negatif secara berulang tanpa mencari solusi (Nolen-Hoeksema dkk., 1991; American

Psychiatric Association, 2020). Proses ini sering kali melibatkan fokus pada peristiwa negatif di masa lalu, perasaan putus asa tentang masa depan, serta kesulitan dalam mengalihkan perhatian untuk memecahkan masalah. Dalam konteks media sosial, ruminasi dapat muncul ketika individu merasa terjebak dalam perbandingan sosial, penilaian diri negatif, atau tekanan dari interaksi daring. Meskipun berbagai konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial telah banyak dibahas, ruminasi menjadi penting untuk dikaji karena ia bukan hanya gejala, tetapi juga proses psikologis yang dapat memperpanjang dan memperdalam gangguan emosional yang dialami individu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai ruminasi dalam konteks media sosial menjadi relevan untuk diteliti secara lebih spesifik. Gu dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu kecenderungan ini, terutama pada populasi dewasa muda yang rentan terhadap tekanan dari media sosial.

Konsep ruminasi juga turut mengalami perkembangan seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, yang kemudian memunculkan istilah ruminasi media sosial (Parris dkk., 2020). Ruminasi media sosial sering kali dipicu oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yang mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial secara berlebihan (Gu dkk., 2022). Proses ini tidak hanya melibatkan evaluasi diri yang negatif, tetapi juga pemikiran berulang terhadap kekurangan diri, terutama setelah terpapar pada unggahan yang menampilkan kehidupan ideal orang lain, seperti pencapaian, gaya hidup, atau penampilan fisik. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan tidak cukup baik, iri, atau kecewa terhadap diri sendiri, yang kemudian berkembang menjadi ruminasi berulang tentang nilai dan harga diri. Misalnya, seseorang bisa terus-menerus memikirkan sedikitnya *likes* dan komentar yang ia terima, merasa tidak sebanding dengan pencapaian orang lain, atau mencemaskan bagaimana unggahannya dinilai oleh orang lain. Selain itu, tekanan untuk menampilkan diri secara ideal juga menciptakan lingkungan yang kompetitif, sehingga memperkuat kecenderungan untuk memutar ulang pikiran negatif terkait pengalaman bermedia sosial. Berbeda dari respons psikologis lain yang bersifat emosional atau situasional, ruminasi media sosial mencerminkan proses kognitif internal yang berlangsung secara

mendalam dan persisten. Ruminasi bukan sekadar reaksi sesaat seperti kecemasan akan tertinggal atau kekhawatiran terhadap penilaian sosial, melainkan sebuah pola pikir yang terus berulang bahkan setelah individu tidak lagi berinteraksi dengan sumber pemicunya. Penelitian menunjukkan bahwa ruminasi dapat bertahan selama beberapa hari setelah peristiwa pemicu (Grant & Beck, 2010) dan kecenderungannya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti bias kognitif yang membuat informasi negatif lebih menetap (Zareian dkk., 2021). Kondisi ini dapat memperpanjang dan memperkuat pola pikir berulang setelah stresor. Dalam konteks media sosial, karakteristik tersebut menjadikan ruminasi sebagai aspek penting untuk dikaji secara khusus guna memahami dampak jangka panjang tekanan sosial digital terhadap kesejahteraan psikologis.

Ketika dewasa muda awal menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, mereka cenderung khawatir tentang bagaimana memenuhi ekspektasi orang lain, yang berisiko mengganggu kesehatan mental mereka (Lannin dkk., 2021). Paparan informasi yang terus-menerus di media sosial juga meningkatkan kebutuhan untuk tetap terinformasi dan selalu *up-to-date*. Tekanan ini dapat mendorong seseorang untuk terus-menerus mengkhawatirkan kemungkinan tertinggal informasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan terasing atau tidak terhubung dengan lingkungan sosialnya. Ruminasi media sosial semacam ini dapat memperburuk tekanan psikologis dan terkait dengan masalah perilaku serta emosi negatif, seperti kecemasan dan depresi (Gu dkk., 2022).

Untuk mengurangi dampak negatif ruminasi media sosial, perlu dikaji faktor-faktor pelindung internal yang bisa mencegah individu dari dampak negatif tersebut. Salah satu faktor potensial tersebut adalah *self-compassion*, yang didefinisikan sebagai memperlakukan diri sendiri dengan baik selama masa-masa sulit, dan bukan bersikap kritis atau keras pada diri sendiri (Neff, 2003). *Self-compassion* telah diidentifikasi sebagai strategi regulasi emosi yang efektif karena melibatkan kemampuan untuk mengakui emosi negatif, menerima ketidaksempurnaan diri, dan merespons penderitaan secara sehat (Diedrich dkk., 2014). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-*

compassion yang tinggi cenderung mengalami ruminasi dengan frekuensi dan intensitas yang lebih rendah ketika menghadapi tantangan (Svendsen dkk., 2022). Mereka juga cenderung menunjukkan respons yang lebih positif terhadap kegagalan, seperti penerimaan diri, normalisasi pengalaman sulit, serta peningkatan afek positif (Zhang dkk., 2020). Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya internal yang penting dalam melindungi individu dari ruminasi, karena dapat menurunkan emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membangun sikap reflektif yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan, termasuk dalam konteks media sosial.

Adanya peran *self-compassion* terhadap ruminasi secara umum didukung oleh temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan ruminasi pada dewasa yang mengalami gejala depresi berulang (Svendsen dkk., 2022). Sejumlah penelitian juga menunjukkan hubungan negatif yang serupa antara *self-compassion* dan kecenderungan ruminasi secara umum pada individu, yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat ruminasi yang lebih rendah (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009; Svendsen dkk., 2022; Yamasaki dkk., 2024).

Mengingat temuan sebelumnya mengenai manfaat dari *self-compassion* terhadap ruminasi dalam konteks kehidupan sehari-hari atau interaksi nyata, peneliti memprediksi bahwa dalam konteks penggunaan media sosial, *self-compassion* juga dapat meningkatkan rasa penerimaan diri dan berpotensi mengurangi respons emosional negatif yang muncul saat bermedia sosial. Oleh karena itu, *self-compassion* diperkirakan dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mengurangi kecenderungan untuk mengalami ruminasi media sosial. Dengan menumbuhkan *self-compassion*, individu diharapkan mampu mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan psikologis yang dipicu oleh media sosial, sehingga mencegah terjadinya ruminasi berlebihan (Phillips & Wisniewski, 2021).

Dengan adanya *self-compassion*, pengguna media sosial dapat merespons interaksi atau perbandingan negatif dengan cara yang lebih adaptif. Misalnya, ketika terpapar konten yang memicu evaluasi diri negatif atau perasaan tidak mampu, *self-compassion* membantu individu memperoleh perspektif yang lebih seimbang, mengurangi pikiran atau emosi negatif yang berulang, dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, individu belajar mengakui perasaannya tanpa menghakimi dan memahami bahwa pengalaman serupa juga dialami oleh orang lain, sehingga mereka dapat lebih bersikap pengertian terhadap diri sendiri. Dengan demikian, penting untuk menelusuri sejauh mana *self-compassion* berperan dalam menurunkan kecenderungan ruminasi pada pengguna media sosial, terutama di kalangan dewasa muda awal yang rentan terhadap ekspektasi dan perbandingan sosial di media digital.

Untuk memastikan relevansi fenomena ruminasi media sosial dan potensi *self-compassion* sebagai faktor pelindung, peneliti melakukan survei awal pada bulan September 2024 menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring. Kuesioner tersebut dirancang untuk menggali pengalaman partisipan terkait kecenderungan ruminasi dalam konteks penggunaan media sosial serta respons yang merefleksikan *self-compassion*. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan tertutup dan 2 pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman partisipan terkait kecenderungan ruminasi dalam konteks penggunaan media sosial (contoh “Apakah Anda sering terganggu dan memikirkan ulang postingan atau komentar tentang diri Anda sendiri ataupun orang lain di sosial media?”) serta respons yang merefleksikan *self-compassion* (contoh “Ketika Anda terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif saat menggunakan media sosial, apakah Anda cenderung berusaha memahami perasaan tersebut tanpa menghakimi diri sendiri?”). Survei ini melibatkan 29 partisipan berusia 18–29 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 17 partisipan (58,6%) melaporkan pernah mengalami pikiran berulang atau kekhawatiran terkait unggahan maupun komentar di media sosial. Di antara mereka, sebagian besar menyatakan merespons pengalaman tersebut dengan cara yang mencerminkan penerimaan diri dan pemahaman atas emosi yang dirasakan.

Temuan awal ini memberikan indikasi mengenai adanya keterkaitan antara ruminasi media sosial dan *self-compassion*, sekaligus menguatkan urgensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih terstruktur dan menggunakan alat ukur psikologis yang tervalidasi.

Sejauh yang peneliti ketahui, belum terdapat penelitian yang secara khusus meneliti peran *self-compassion* terhadap ruminasi media sosial di kalangan dewasa muda awal, terutama di Indonesia. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Phillips & Wisniewski, 2021). Selain itu, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus meneliti terkait hubungan antara *self-compassion* dan ruminasi secara umum pada kelompok lain, seperti remaja (Faizah & Purnomo, 2019; Juniarty dkk., 2021), dewasa (Raes, 2010; Odou & Brinker, 2015; Faizah & Purnomo, 2019; Hodgetts dkk., 2021; Yamasaki dkk., 2024) dan individu dengan gejala depresi (Svendsen dkk., 2022).

Meskipun dewasa muda awal merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial terbanyak, pemilihan kelompok usia ini masih menyisakan ruang diskusi lebih lanjut. Kelompok remaja juga merupakan populasi yang sangat aktif menggunakan media sosial dan sedang berada dalam tahap perkembangan penting seperti pencarian identitas diri dan pembentukan regulasi emosi. Oleh karena itu, pada penelitian mendatang, disarankan untuk mengembangkan studi ini pada kelompok remaja guna melihat dinamika yang mungkin berbeda, serta untuk memahami lebih dalam peran *self-compassion* dalam menanggulangi ruminasi yang muncul akibat penggunaan media sosial pada masa perkembangan yang lebih awal. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan yang ada dan bertujuan untuk mencari tahu peranan *self-compassion* terhadap ruminasi media sosial pada dewasa muda awal. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik terkait dinamika psikologis yang terjadi dari dampak media sosial terhadap kesehatan mental di Indonesia.

Selain memiliki urgensi dari sisi psikologis, fenomena *self-compassion* dan ruminasi media sosial juga penting untuk dikaji dari perspektif Islam. Islam sebagai

agama yang menyeluruh tidak hanya mengatur aspek ibadah ritual, tetapi juga memberikan perhatian pada kesehatan jiwa umatnya. Dalam konteks modern saat ini, tantangan psikologis seperti tekanan sosial dari media sosial, perbandingan diri, dan kritik sosial semakin kompleks dan seringkali menimbulkan gejala seperti ruminasi negatif dan keputusasaan. Nilai-nilai Islam seperti kasih sayang terhadap diri sendiri, tidak berputus asa dari rahmat Allah, dan pentingnya sabar serta tawakal, menjadi sumber kekuatan spiritual yang sejalan dengan konsep *self-compassion*. Oleh karena itu, meninjau hubungan antara *self-compassion* dan ruminasi media sosial dalam kerangka Islam menjadi penting untuk memastikan bahwa solusi psikologis yang ditawarkan juga selaras dengan nilai-nilai spiritual yang dianut masyarakat Muslim, sehingga dapat memperkuat kesejahteraan psikologis individu secara holistik.

1.2 Rumusan Masalah

Penggunaan media sosial yang tinggi pada dewasa muda awal dapat memicu munculnya ruminasi media sosial, yaitu kecenderungan berpikir negatif secara berulang terhadap pengalaman daring. Ruminasi ini berisiko memperburuk kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya internal yang adaptif. Salah satu faktor pelindung yang berpotensi meredam ruminasi media sosial adalah *self-compassion*. Akan tetapi, kajian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan ruminasi media sosial, khususnya di kalangan dewasa muda awal di Indonesia, masih terbatas. Selain itu, perspektif Islam sebagai landasan nilai yang relevan dengan konsep *self-compassion* juga belum banyak dikaji dalam konteks ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan ruminasi media sosial pada dewasa muda awal serta meninjau hasilnya dalam perspektif Islam.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui peranan dari *self-compassion* terhadap ruminasi media sosial pada dewasa muda awal serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

1. Meningkatkan pengetahuan terkait peranan *self-compassion* dalam ruminasi media sosial pada dewasa muda awal di Indonesia.
2. Jika hasil penelitian dapat mengkonfirmasi hipotesis yang telah ada terkait peran *self-compassion* dalam tingkat ruminasi media sosial, hal ini dapat memperkaya literatur ilmiah terkait kesehatan mental dan strategi intervensi yang berkaitan dengan kesehatan mental di era digital.

1.4.2 Manfaat Praktis untuk Individu

1. Memberikan informasi kepada pengguna media sosial, khususnya dewasa muda awal, mengenai peran *self-compassion* dalam melindungi kesehatan mental saat menggunakan media sosial.
2. Membantu individu memahami strategi psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi ruminasi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

1.4.3 Manfaat Praktis untuk Praktisi dan Pembuat Kebijakan

1. Menyediakan data pendukung bagi ilmuwan psikologi, praktisi kesehatan mental, dan pembuat kebijakan untuk merancang program edukasi atau intervensi yang mendorong penggunaan media sosial yang sehat pada dewasa muda awal.

1.4.4 Manfaat Sosial

1. Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran bagi para pengguna media sosial mengenai pentingnya mengelola penggunaan media sosial dengan bijak untuk menjaga kesehatan mental, khususnya pada kelompok dewasa muda awal.