

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa modern ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z (gen Z) yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Dilansir dari *Demografi Media Sosial Berdasarkan Negara* (2025), masyarakat Indonesia memiliki mayoritas pengguna aktif Instagram dengan individu berusia 18 hingga 34 tahun yang mana tentunya termasuk generasi Z. Platform Instagram ini juga merupakan salah satu platform media sosial yang paling populer (*Digital 2025 July Global Statshot Report*, 2025). Dengan adanya data tersebut dapat diasumsikan bahwa banyak gen Z yang menjadi pengguna aktif media sosial Instagram dan menjadikannya sebagai banyak hal fungsional seperti hiburan, komunikasi, *broadcasting*, pengalih kejenuhan, dan lain-lain, salah satunya ruang untuk membangun identitas diri, mencari motivasi, inspirasi, dukungan emosional, dan menjadi ruang *self healing*.

Salah satu fenomena yang mencerminkan asumsi tersebut terlihat di lingkungan kampus UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, yakni pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Sebagai mahasiswa dengan latar religius namun tetap aktif di ruang digital (*Fokus Cirebon*, 2025; SEVIMA, 2025), media sosial dapat menjadi sarana yang berperan dalam mendukung pengembangan diri mereka, baik dari aspek pengetahuan, religiusitas, maupun psikologis. Karena media sosial menurut Kaye (2021), bukan hanya sekadar jaringan komunikasi, tetapi juga arena dinamis interaksi pengguna yang memengaruhi identitas, hubungan, dan perilaku pengguna. Terlebih dengan adanya tren media sosial yang berubah-ubah dan selalu bertambah setiap masanya, yang bahkan cukup mempengaruhi sikap dan kebiasaan penggunanya.

Tren media sosial yang sedang banyak diminati adalah meningkatnya minat terhadap konten *self-improvement*, yang mencakup motivasi, *self healing*, *journaling*, dan edukasi psikologis. Konten semacam ini mudah

ditemui dalam bentuk *reels*, kutipan reflektif, atau infografis singkat yang menawarkan panduan hidup positif. Usia mahasiswa yang memasuki fase *quarter life crisis* sehingga rentan stres, menjadi salah satu alasan terjadinya tren tersebut (Abiyasa, 2026). Menurut Nugraha et al. (2023), sekitar 10,1% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan tekanan akademik dan pencarian identitas sebagai faktor utama. Mahasiswa, yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, merupakan kelompok paling rentan terhadap stres akademik, krisis eksistensial, dan kehilangan arah hidup. Mereka memanfaatkan Instagram sebagai ruang alternatif untuk mencari dukungan emosional dan inspirasi personal. Seperti pada penelitian Noviar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa 63,01% remaja Generasi Z di Bandung memanfaatkan media sosial sebagai sarana *self healing* dan refleksi spiritual. Artinya, konten positif (terutama konten *self-improvement*) di media sosial dapat berpotensi membantu individu menemukan keseimbangan emosional dan makna hidup.

Konten *self-improvement* merupakan konten yang membantu proses aktif individu dalam meningkatkan kualitas diri melalui pembelajaran, refleksi, perbaikan sikap, kebiasaan, atau keterampilan hidup (Herrera et al., 2015). Salah satu contoh konten *self-improvement* yang biasa peneliti temukan yaitu berasal dari akun @studiodjiwa yang secara konsisten memposting infografis dengan visual yang unik dan penuh warna, berisikan pengetahuan psikologi yang dapat meningkatkan kesadaran audiensnya dalam menghadapi masalah emosionalnya, menerima perasaannya, menghargai dan memahami dirinya, mendorong audiens untuk hidup lebih baik, dan membantu audiens menemukan tujuan, arah, dan nilai hidupnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa konten *self-improvement* dapat menjadi upaya mencari makna dan arah hidup.

Sejalan dengan ungkapan Viktor Frankl mengenai motivasi utama manusia yaitu keinginan untuk hidup bermakna serta menemukan tujuan dan arti hidup, bahkan dalam penderitaan. Karena bagi manusia hal-hal itulah yang menjadi pusat eksistensinya (Arroisi & Mukharom, 2021). Ketika kebutuhan

ini tidak terpenuhi, individu dapat mengalami kekosongan eksistensial (*existential vacuum*) yang memunculkan gejala apatis, kehilangan arah, dan krisis identitas. Kondisi ini kini banyak dialami oleh mahasiswa yang berada dalam tekanan akademik dan sosial modern (Abood, 2024). Menurut Viktor, pencarian makna hidup terbagi melalui tiga sumber, yaitu (1) pengalaman hidup yang bermakna (*experiential values*), (2) tindakan kreatif atau produktif (*creative values*), dan (3) sikap terhadap penderitaan atau situasi yang tidak dapat diubah (*attitudinal values*) (Arroisi & Mukharom, 2021). Ketika seseorang mampu menghayati ketiga aspek tersebut, ia akan mencapai kondisi “kehadiran makna” (*presence of meaning*) dan terhindar dari “vakum eksistensial” (*existential vacuum*) (Steger et al., 2006). Dengan sumber makna yang beragam itu, Instagram dapat menjadi salah satu sumber pengalaman mahasiswa yang mendukung penemuan makna hidup.

Namun belum banyak penelitian yang membuktikan tentang asumsi bahwa paparan konten *self-improvement* dari Instagram ini dapat benar-benar mendukung penemuan makna hidup atau tidak. Karena sebagian besar dari literatur yang peneliti temukan berfokus pada dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan psikologis umum (Meiliandra et al., 2024), *self esteem* (Wijaya & Kurniadi, 2022), prokrastinasi akademik (Neidi, 2019), *well-being* (Victoriana et al., 2023) & (Kross et al., 2021) dan lain-lain. Sedangkan potensi positifnya terhadap kesejahteraan dan proses pencarian makna hidup belum banyak dieksplorasi.

Untuk melihat Fenomena permasalahan di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai mahasiswa untuk mendapat data awal. Menurut N (21 tahun) mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC, kondisi kesehatan mental mahasiswa FUA UINSSC dalam pengamatannya banyak yang sedang tidak stabil karena berbagai faktor seperti faktor akademik, organisasi, dan peralihan masa sekolah ke masa kuliah. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan stres, mudah lelah, bahkan mempengaruhi suasana hati menjadi mudah berubah-ubah. Ketika kondisi tersebut timbul, mahasiswa biasanya mengakses media sosial dan

menemukan konten *self-improvement* yang saat ini sedang cukup ramai di berbagai *platform* media sosial. Konten-konten tersebut membantu mahasiswa FUA UINSSC untuk kembali bangkit, belajar mengatasi permasalahan mentalnya, dan perubahan kebiasaan dirinya menjadi lebih positif. Namun, sebagian mahasiswa juga mendapat dampak negatif dari konten *self-improvement* terutama pada konten yang memuat standar hidup sehingga mahasiswa merasa tertekan karena merasa tertinggal dan tidak bisa memenuhi standar tersebut.

Hal serupa juga diungkapkan oleh H (21 tahun) mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC bahwa menurutnya konten serupa *self healing* memiliki dampak positif dalam mendorong dirinya meningkatkan kualitas diri meski tidak secara langsung mengubah perilakunya secara instan. Konten kata-kata penyemangat dan validasi emosi pun cukup berperan dalam penerimaan emosi yang ia rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa konten *self-improvement* di media sosial berpotensi membantu individu menemukan keseimbangan emosional dan makna hidup.

Berdasarkan paparan studi literatur dan studi pendahuluan, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan korelasional antara intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram dengan tingkat pemaknaan hidup mahasiswa. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul **"HUBUNGAN INTENSITAS MENGAKSES KONTEN *SELF-IMPROVEMENT* DI INSTAGRAM DENGAN TINGKAT PEMAKNAAN HIDUP PERSPEKTIF LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)."**

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul terkait penggunaan media sosial, khususnya Instagram, di kalangan mahasiswa FUA UINSSC.

- a. Banyak mahasiswa memanfaatkan Instagram untuk mencari motivasi, *self healing*, dan penguatan diri, namun belum diketahui apakah paparan konten *self-improvement* benar-benar membantu mereka menemukan makna hidup atau hanya memberi dorongan emosional sesaat.
- b. Tingginya tekanan akademik, pencarian identitas, dan krisis eksistensial membuat mahasiswa rentan mengalami kekosongan makna, tetapi belum jelas bagaimana intensitas mereka mengakses konten *self-improvement* berperan dalam proses tersebut.
- c. Fenomena meningkatnya minat terhadap konten *self-improvement* di kalangan mahasiswa UINSSC, terutama pada Fakultas Ushuluddin dan Adab, belum pernah diteliti secara empiris dari sudut pandang logoterapi Viktor Frankl.
- d. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti dampak negatif media sosial atau aspek psikologis umum, sehingga hubungan antara konten *self-improvement* dan pemaknaan hidup masih menjadi celah yang belum terjawab.
- e. Belum ada pemahaman yang jelas mengenai bagaimana pengalaman mahasiswa saat mengakses konten *self-improvement* dapat menjadi sumber makna atau justru memperburuk perasaan hampa dan perbandingan sosial.

2. Batasan Masalah

Untuk menghindari perluasan pembahasan yang berlebihan dan menjaga penelitian ini tetap terarah dan fokus, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

- a. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram, yang mencakup perhatian, apresiasi, durasi dan frekuensi mengakses konten bertema pengembangan diri serta tidak membahas konten dari media yang lain.
- b. Tingkat pemaknaan hidup mahasiswa yang diukur berdasarkan dimensi utama makna hidup pada alat ukur MLQ (*Meaning in Life*

Questionnaire) meliputi *Presence of meaning* (Kehadiran makna) dan *Search for meaning* (Pencarian makna) yang kemudian akan dibahas dengan menggunakan perspektif logoterapi Viktor Frankl.

- c. Melihat hubungan variabel X dan Y spesifik pada mahasiswa FUA UINSSC yang aktif mengakses konten *self-improvement* di Instagram.

3. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana intensitas mahasiswa dalam mengakses konten *self-improvement* di Instagram?
- b. Bagaimana tingkat pemaknaan hidup mahasiswa FUA UINSSC menurut perspektif logoterapi Viktor Frankl?
- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram dengan tingkat pemaknaan hidup mahasiswa FUA UINSSC?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengukur tingkat intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram oleh mahasiswa FUA UINSSC, yang dioperasionalkan melalui perhatian dan ketertarikan mahasiswa pada konten tersebut, apresiasi seperti pemahaman pada konten yang dikonsumsi, durasi dan frekuensi mengakses konten tersebut, menggunakan kuesioner terstruktur.
2. Untuk mengukur tingkat pemaknaan hidup mahasiswa, yang dioperasionalkan melalui dimensi kehadiran makna (*presence of meaning*) dan pencarian makna (*search for meaning*) berdasarkan *Meaning in life Questionnaire* (MLQ), dengan skala Likert untuk menangkap persepsi subjektif terhadap arti hidup.
3. Untuk menguji hubungan korelasional antara intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram dengan tingkat pemaknaan hidup mahasiswa, menggunakan analisis statistik yaitu uji korelasi Pearson atau Spearman jika data tidak berdistribusi normal, guna menentukan apakah akses intensif berkontribusi positif atau negatif terhadap proses *meaning-making*.

Dengan pencapaian tujuan ini, penelitian diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian terdahulu dengan data empiris yang spesifik pada konteks Indonesia, sehingga mendukung rekomendasi praktis untuk intervensi kesehatan mental berbasis media literasi dan logoterapi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam psikologi eksistensial dan psikologi media. Studi ini membantu melihat bagaimana interaksi dengan konten *self-improvement* di Instagram dapat memengaruhi proses seseorang dalam menemukan dan membentuk makna hidup. Dengan menggunakan perspektif logoterapi Viktor Frankl, penelitian ini juga membuka peluang baru untuk memahami bagaimana *will to meaning* bekerja dalam kehidupan digital saat ini. Temuan penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi studi berikutnya, terutama yang ingin menelusuri hubungan penggunaan media sosial dengan aspek-aspek eksistensial lain, seperti spiritualitas, kesejahteraan subjektif, atau regulasi emosi.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa melihat bagaimana kebiasaan mereka mengakses konten *self-improvement* di Instagram mungkin berhubungan dengan proses menemukan makna hidup. Harapannya, mahasiswa bisa menggunakan media sosial dengan lebih sadar dan memilih konten yang benar-benar mendukung perkembangan diri.

b) Bagi Konselor atau Psikolog

Pendidikan Temuan penelitian ini dapat menjadi inspirasi dalam merancang layanan konseling berbasis logoterapi yang sesuai dengan kehidupan digital mahasiswa. Konselor dapat memanfaatkan konten

self-improvement dari media sosial sebagai bagian kecil dari pendekatan untuk membantu mahasiswa memahami diri dan melewati fase-fase krisis perkembangan.

c) Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan ringan dalam menyusun program atau kampanye literasi digital yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Kampus dapat mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijak dan bermakna melalui berbagai kegiatan sederhana namun berdampak.

d) Bagi Pembuat Konten dan Pengelola Media Sosial

Studi ini dapat memberikan gambaran bagaimana konten *self-improvement* bisa menjadi ruang dukungan psikologis. Pembuat konten dapat lebih peka dalam menyusun pesan yang tidak hanya menarik, tetapi juga memberi nilai positif bagi audiens.

e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi awal bagi mereka yang ingin mengeksplorasi aspek lain dari hubungan media sosial dan makna hidup, baik terkait jenis konten, cara pengguna berinteraksi, maupun faktor budaya digital yang berkembang.

UINSSC