

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang berada di tahap awal dewasa. Mahasiswa harus menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan penting pada titik ini dalam hidup mereka, seperti membentuk identitas sendiri, menjadi mandiri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mempersiapkan karier masa depan mereka. Menurut Santrock (2002) (Roosdyanto dkk., 2025), masa dewasa awal adalah masa transisi yang ditandai oleh berbagai penyesuaian dan perubahan dalam bidang sosial, intelektual, dan pribadi. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan yang dinamis serta mengambil berbagai keputusan yang akan memengaruhi kehidupannya di masa mendatang.

Dalam menjalani berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa idealnya memiliki kondisi psikologis yang positif sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Kondisi psikologis yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengelola berbagai perubahan yang terjadi selama masa perkuliahan. Selain itu, mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan kewajiban yang semakin rumit dari kehidupan pribadi maupun akademik mereka (Roosdyanto dkk., 2025).

Kondisi psikologis yang positif pada mahasiswa dapat tercermin melalui Kemampuan siswa untuk merasa puas dengan hidup, merasakan lebih banyak emosi positif daripada negatif, dan menafsirkan berbagai situasi hidup secara konstruktif. Kondisi tersebut penting dimiliki karena bisa membantu kesuksesan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik maupun non-akademik, meningkatkan fleksibilitas, dan membantu menjalani proses pendidikan dengan lebih baik. Dengan demikian, salah satu hal paling penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa adalah kesejahteraan psikologis agar mereka mampu berkembang secara sehat dan produktif selama masa perkuliahan (Roosdyanto dkk., 2025).

Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu dapat tercapai dalam realitas kehidupan mahasiswa. Survei *American College Health Association* menemukan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studi atau mencapai prestasi akademik yang baik akibat stres akademik. Ini menunjukkan salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan studi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di berbagai negara adalah tekanan akademik. Pada tingkat nasional, kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia. Prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa dilaporkan berada pada kisaran 36,7% hingga 71,6%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi (Damayanti & Purwantini, 2025). Selain itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) melalui *World Happiness Report* juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kebahagiaan di Indonesia yang menempati peringkat ke-76 dari 156 negara pada tahun 2013 menjadi peringkat ke-80 pada tahun 2024 (Aprildahani dkk., 2025).

Lebih lanjut, pada konteks yang lebih spesifik, mahasiswa penuh dengan tekanan dan ketidakpastian masa depan saat berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa. Menurut Kuwabara dkk (2007) (Roosdyanto dkk., 2025), fase ini menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih mengalami tekanan akademik, permasalahan emosional, hingga gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka. Dalam beberapa kasus yang lebih serius, fenomena gangguan kesehatan mental pada mahasiswa bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Susetyo (2023) (Roosdyanto dkk., 2025) mencatat adanya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa dalam beberapa tahun terakhir, seperti pada 10 Oktober 2023 seorang mahasiswi Universitas Semarang berinisial NJW (20) yang mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai empat pusat perbelanjaan di Semarang. Dua hari sebelumnya, seorang mahasiswa FISIPOL Universitas Gadjah Mada berinisial TSR juga melakukan tindakan serupa di Sleman. Selain itu, pada 23 Oktober 2023, seorang mahasiswi Politeknik Kesehatan Negeri Kupang berinisial AL

(26) juga dilaporkan meninggal dunia akibat melompat dari Jembatan Liliba, Kota Kupang.

Fenomena tersebut sejalan dengan temuan Utami (Roosdyanto dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa pada tahun 2011, mahasiswa yang melakukan konsultasi di *Gadjah Mada Medical Center* (GMC) banyak mengalami permasalahan psikologis seperti perasaan tidak bersemangat, tekanan emosional, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, kebingungan, keputusasaan, hingga munculnya dorongan untuk mengakhiri hidup, bahkan beberapa di antaranya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Hal tersebut menggambarkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa menjadi tantangan yang perlu diperhatikan mengingat kompleksitas yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Menurut Fisher (Roosdyanto dkk., 2025), kegagalan mahasiswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi serta ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap situasi yang menekan dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Kesejahteraan subjektif sendiri tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti pengambilan keputusan, kemampuan pemecahan masalah, regulasi emosi, serta kualitas hubungan interpersonal.

Diener (Indraswari, 2019) menggunakan istilah kesejahteraan subjektif sebagai sinonim dari kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi menyeluruh yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, baik secara umum maupun pada domain tertentu. evaluasi tersebut mencakup dua komponen utama, yaitu evaluasi kognitif dan evaluasi afektif. evaluasi kognitif berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang dirasakan individu, sedangkan evaluasi afektif merujuk pada keseimbangan pengalaman emosi, yakni dominasi emosi positif yang disertai dengan rendahnya emosi negatif.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya mampu memandang kehidupannya secara lebih positif, merasakan kepuasan terhadap pengalaman hidupnya, serta memiliki emosi positif yang

lebih dominan dibandingkan emosi negatif. Individu dengan kondisi ini cenderung lebih optimis, mampu mengelola stres secara adaptif, serta memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Selain itu, kesejahteraan subjektif yang tinggi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar, kinerja akademik yang lebih baik, serta hubungan sosial yang lebih sehat dan suportif (Roosdyanto dkk., 2025).

Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung lebih sering mengalami emosi negatif seperti cemas, stres, dan putus asa, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola tekanan, menurunkan motivasi, serta memengaruhi efektivitas dalam menjalankan aktivitas akademik maupun sosial. Dalam jangka panjang, rendahnya kesejahteraan subjektif juga dapat berdampak pada munculnya perasaan tidak berdaya, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal (Rahasia dkk., 2024).

Studi pendahuluan (*preliminary study*) yang diperoleh melalui wawancara pada 5 mahasiswa di UM Indonesia (Universitas Islam 45 Bekasi) pada tanggal 24-26 November 2025 juga ditemukan berbagai fenomena yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Pada variabel kesejahteraan subjektif, sebanyak lima mahasiswa diperoleh gambaran bahwa sebagian besar subjek menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Meskipun para subjek masih memiliki beberapa sumber kepuasan hidup, seperti dukungan keluarga, hubungan sosial yang baik, kondisi kesehatan, serta kesempatan untuk menempuh pendidikan, mereka juga mengungkapkan berbagai bentuk ketidakpuasan yang berkaitan dengan akademik, kondisi ekonomi, ketidakpastian masa depan, serta rendahnya kepercayaan diri.

Dari komponen afek positif, seluruh subjek melaporkan adanya pengalaman emosi positif yang diperoleh melalui dukungan sosial, aktivitas rekreasi atau hobi, hiburan digital, serta keberhasilan mencapai tujuan tertentu. Namun demikian, afek negatif tampak cukup dominan pada sebagian besar subjek, yang ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, tekanan akademik,

rasa *insecure*, keraguan terhadap diri sendiri, serta kekhawatiran mengenai masa depan.

Menurut Lestari (2021) (Kasyfillah dkk., 2024), kesejahteraan sangat penting bagi mahasiswa di era modern karena perkembangan teknologi yang sangat pesat. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menyebabkan meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam interaksi sosial, komunikasi, dan berbagi informasi. Seiring dengan hal tersebut, hubungan sosial tidak hanya berkembang di dunia nyata, tetapi juga di ruang virtual melalui berbagai platform digital. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling berpengaruh adalah penggunaan *smartphone* yang memudahkan akses terhadap media sosial.

Berdasarkan laporan Katadata (Hanoum dkk., 2023), dengan 160,23 juta pengguna *smartphone* pada 2020, Indonesia menjadi negara keempat dengan penggunaan *smartphone* terbesar di dunia. Di Indonesia, berbagai platform media sosial digunakan secara luas, seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok. Dengan tingkat penggunaan 86,6%, Instagram menjadi salah satu situs media sosial paling populer. Pada November 2021, ada sekitar 92.527.400 pengguna Instagram di Indonesia, dengan 34.400.000 di antaranya berusia 18–24 tahun. Data terbaru dari Meta (Kemp, 2025) juga menunjukkan bahwa jumlah pengguna Instagram di Indonesia terus meningkat hingga mencapai sekitar 103 juta pengguna pada awal tahun 2025, atau setara dengan 36,3% dari total populasi. Selain itu, terdapat peningkatan potensi jangkauan sebesar 2,50 juta pengguna dalam periode Januari 2024 hingga Januari 2025, yang menunjukkan bahwa Instagram terus mengalami pertumbuhan secara konsisten.

Instagram tidak hanya digunakan sebagai platform untuk mengunggah foto dan video, tetapi juga menyediakan berbagai fitur interaktif seperti *instastory*, *live streaming*, filter digital, musik, serta pesan langsung (*direct message*) yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara lebih luas. Selain itu, Instagram juga berfungsi sebagai media untuk mencari informasi, membangun relasi sosial, serta memperluas jaringan pertemanan, baik secara daring maupun sebagai penghubung relasi yang telah

terbentuk secara luring. Berbagai aktivitas tersebut kemudian berkembang menjadi bagian dari proses *presentasi diri online*. Dalam konteks ini, Instagram menjadi ruang bagi individu untuk menampilkan dirinya kepada orang lain melalui konten yang diunggah. Fenomena presentasi diri *online* di Instagram sering kali ditandai dengan kecenderungan individu untuk menampilkan versi terbaik dari dirinya. Pengguna kerap melakukan pengeditan foto, menggunakan filter, serta memilih momen-momen tertentu untuk ditampilkan guna menciptakan kesan kehidupan yang ideal (Hendraswara dkk., 2021).

Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan laporan Kompas dalam penelitian Tashandra (2018) (Safitri & Ediaty, 2025), dari sekitar 500 juta pengguna Instagram, lebih dari 50% di antaranya menggunakan filter atau melakukan pengeditan sebelum mengunggah foto maupun video. Selain itu, pengguna juga cenderung menampilkan aktivitas yang menyenangkan untuk membangun citra kehidupan yang ideal, serta melakukan berbagai bentuk pengelolaan kesan secara sengaja agar dipersepsikan positif oleh orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua informasi yang ditampilkan di media sosial mencerminkan realitas kehidupan individu secara utuh.

Berdasarkan karakteristiknya, Instagram merupakan platform yang sangat menekankan aspek visual, di mana aktivitas utama berfokus pada pengunggahan dan pembagian foto serta video. Hal ini menjadikan *self-presentation* sebagai perilaku yang mudah diamati dalam penggunaan Instagram, karena individu secara sadar membangun citra diri yang ingin ditampilkan kepada orang lain. Baron dan Byrne (2012) (Hendraswara dkk., 2021) menjelaskan bahwa *self-presentation* juga dikenal sebagai *impression management*, yaitu upaya individu untuk mengatur kesan yang ingin ditampilkan kepada orang lain sesuai dengan tujuan personal agar mendapatkan penilaian tertentu.

Selain itu, Young (2008) (Hendraswara dkk., 2021) menegaskan bahwa individu di media sosial cenderung memilih foto terbaik dan menampilkan diri seideal mungkin dalam situs jejaring sosial. Melalui Instagram, pengguna memiliki ruang yang luas untuk menampilkan *ideal self* melalui foto dan video yang diunggah dan dibagikan. Dalam konteks psikologis, praktik presentasi diri

atau presentasi diri *online* ini dapat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu. Upaya individu dalam mengelola kesan dan menampilkan citra diri tertentu dapat memengaruhi bagaimana mereka mengevaluasi kehidupannya, baik secara kognitif maupun afektif. Di satu sisi, presentasi diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri, namun di sisi lain, tuntutan untuk selalu menampilkan versi ideal diri juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak sesuai dengan kondisi nyata individu. Oleh karena itu, presentasi diri *online* melalui Instagram dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) juga ditemukan fenomena yang berkaitan dengan presentasi diri *online*. Pada variabel presentasi diri *online*, sebanyak lima mahasiswa diperoleh gambaran bahwa sebagian besar subjek menunjukkan kecenderungan melakukan presentasi diri *online* secara selektif melalui berbagai bentuk pengelolaan citra diri di media sosial. Pada aspek *adaptable self*, seluruh subjek menunjukkan adanya upaya menyesuaikan konten yang dipublikasikan, baik dengan mempertimbangkan karakteristik audiens, melakukan penyaringan terhadap unggahan, maupun menampilkan sisi diri tertentu yang dianggap lebih positif dan layak untuk diperlihatkan kepada orang lain. Pada aspek *authentic self*, sebagian besar subjek mengaku bahwa identitas yang ditampilkan di media sosial masih berasal dari diri mereka yang sebenarnya. Namun, keaslian tersebut tidak ditampilkan secara utuh karena adanya kecenderungan untuk memilih dan membatasi aspek-aspek tertentu yang ingin diperlihatkan kepada audiens. Bahkan, beberapa subjek mengakui bahwa dirinya di media sosial tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi nyata karena lebih banyak menampilkan sisi kehidupan yang ideal dibandingkan realitas yang dialami sehari-hari.

Sementara itu, pada aspek *freedom of self-online* ditemukan variasi yang cukup beragam. Beberapa subjek merasa media sosial memberikan ruang yang lebih bebas untuk mengekspresikan diri dibandingkan kehidupan nyata. Namun, sebagian besar subjek masih menunjukkan keterbatasan dalam berekspresi karena mempertimbangkan penilaian sosial, takut menerima respons negatif,

serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah. Kondisi tersebut membuat mereka cenderung lebih berhati-hati dan selektif di media sosial.

Di sisi lain, penggunaan Instagram juga ditandai dengan tingginya intensitas penggunaan, baik dari segi durasi maupun frekuensi akses. Individu dapat menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menjelajahi berbagai konten, mengamati aktivitas pengguna lain, serta merespons interaksi sosial yang terjadi di dalam platform tersebut. Intensitas penggunaan yang tinggi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, terutama ketika individu secara terus-menerus terpapar konten yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal (Al Aziz, 2020). Paparan terhadap konten yang dianggap ideal tersebut dapat mendorong terjadinya perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses ini dapat memunculkan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri apabila individu menilai bahwa kehidupannya tidak sebaik orang lain. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif, khususnya dalam aspek evaluasi kepuasan hidup dan keseimbangan emosi, karena individu lebih banyak mengalami emosi negatif seperti cemas, iri, atau tidak puas terhadap kehidupannya.

Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilaporkan oleh *BBC News* pada tahun 2016 terhadap 1.700 responden menunjukkan bahwa risiko depresi dan kecemasan meningkat hingga tiga kali lipat pada individu dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Selain itu, survei *Status of Mind* di Inggris pada tahun 2017 terhadap 1.500 responden juga menemukan bahwa Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang memiliki dampak paling negatif terhadap kesehatan mental, terutama pada kelompok usia muda. Dengan demikian, intensitas penggunaan Instagram tidak hanya mencerminkan seberapa sering individu berinteraksi dengan media sosial, tetapi juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi kesejahteraan subjektif. Penggunaan yang tinggi berpotensi menurunkan kesejahteraan subjektif apabila disertai dengan paparan konten ideal dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang tidak sehat (Safitri & Ediaty, 2025).

Selanjutnya, hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) ditemukan fenomena yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial Instagram. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial Instagram, sebanyak lima mahasiswa diperoleh gambaran bahwa pada aspek perhatian, mayoritas subjek memiliki ketertarikan yang besar terhadap berbagai konten di Instagram, terutama konten yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari orang lain, *story* pengguna lain, hiburan, *fashion*, kecantikan, gaya hidup, serta konten yang dianggap menarik secara visual. Pada aspek penghayatan, subjek menunjukkan keterlibatan yang cukup mendalam terhadap konten yang dikonsumsi. Konten Instagram tidak hanya dipandang sebagai hiburan, tetapi juga memengaruhi emosi, pola pikir, perilaku, dan cara individu memandang dirinya sendiri. Beberapa subjek mengaku memperoleh inspirasi terkait penampilan, gaya hidup, maupun aktivitas sehari-hari dari Instagram. Namun, di sisi lain, penggunaan Instagram juga memunculkan dampak psikologis berupa perbandingan sosial, *insecure*, *minder*, kecemasan, serta penurunan kepercayaan diri ketika melihat pencapaian dan kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik. Selain itu, pada aspek durasi dan frekuensi, mahasiswa menunjukkan penggunaan Instagram yang relatif tinggi dengan intensitas membuka aplikasi secara berulang kali dalam sehari dan dapat menghabiskan berjam-jam dalam satu hari menggunakan Instagram.

Sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang beragam terkait hubungan antara presentasi diri *online* dengan kesejahteraan subjektif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Rizkiansyah & Qodariah (2023) menemukan bahwa *self-presentation* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada pengguna Instagram, dimana *self-presentation* memberikan pengaruh sebesar 16% pada aspek kognitif dan 7% pada aspek afektif kesejahteraan subjektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik individu menampilkan dirinya di media sosial, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup dan emosi positif yang dirasakan (Rizkiansyah & Qodariah, 2023).

Kemudian, Xiaojun dkk (2019) menemukan bahwa cara orang lain mempresentasikan diri mereka di media sosial bisa menurunkan kesejahteraan subjektif seseorang melalui perasaan kekurangan relatif dan perbandingan sosial ke atas. Penelitian Xiaojun dkk (2019) berbeda dari penelitian ini karena fokus pada bagaimana presentasi diri *online* seseorang memengaruhi kesejahteraan subjektifnya sendiri, sementara penelitian Xiaojun dkk (2019) melihat pengaruh presentasi diri *online* orang lain terhadap kesejahteraan subjektif. (Xiaojun dkk., 2019).

Selain itu, penelitian oleh Bailey dkk (2020) menemukan bahwa *authentic self-expression* di media sosial berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Individu yang menampilkan diri secara autentik dan sesuai dengan kepribadian aslinya cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menampilkan diri secara *idealized*. *Authentic self-expression* tersebut berkaitan dengan aspek presentasi diri *online*, karena keduanya sama-sama membahas bagaimana individu menampilkan identitas dan citra dirinya di media sosial, baik secara autentik maupun secara idealisasi, sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu (Bailey dkk., 2020).

Adapun penelitian terdahulu terkait intensitas penggunaan media sosial Instagram pada kesejahteraan subjektif ditemukan memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif individu, baik dalam arah positif maupun negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati & Nuswantoro (2021) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi penggunaan Instagram memberikan pengaruh negatif terhadap kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka kesejahteraan subjektif individu cenderung semakin rendah karena individu lebih mudah melakukan perbandingan sosial, merasa tidak puas terhadap kehidupannya, serta lebih rentan mengalami emosi negatif (Indrawati & Nuswantoro, 2021).

Namun penelitian lain yang dilakukan oleh Khonsa & Darmawanti (2024) menemukan hasil yang berbeda, yaitu penggunaan media sosial Instagram dan TikTok di waktu luang justru dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Penggunaan media sosial dipandang mampu memberikan perasaan bahagia, nyaman, terpenuhi, membantu individu mengekspresikan diri, memperluas hubungan sosial, serta menjadi sarana pelepasan stres dan hiburan (Khonsa & Darmawanti, 2024).

Perbedaan dalam hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, terutama terkait bagaimana kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh kombinasi antara presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan Instagram. Selain itu, penelitian ini memiliki *novelty* (kebaruan) karena meskipun berbagai studi sebelumnya telah banyak membahas kesejahteraan subjektif, sangat sedikit yang secara eksplisit meneliti pengaruh presentasi diri *online* (X1) dan intensitas penggunaan Instagram (X2) terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa (Y).

Penelitian sebelumnya sebagian besar fokus pada faktor umum seperti dukungan sosial, harga diri, optimisme, dan stres akademik. Sementara itu, studi yang menggabungkan dua variabel yang sangat kontekstual di era digital ini, yaitu presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan Instagram, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi baru bagi pengembangan literatur psikologi pendidikan terkait kesejahteraan subjektif mahasiswa di tengah dinamika kehidupan digital yang semakin kompleks.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa permasalahan penelitian yang perlu dirumuskan agar fokus kajian menjadi lebih jelas dan terarah yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana Gambaran variabel presentasi diri *online*, intensitas penggunaan media sosial Instagram, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara presentasi diri *online* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?

4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berikut adalah beberapa tujuan yang diharapkan dapat dicapai oleh penelitian ini berdasarkan pernyataan masalah yang telah dijabarkan.

1. Untuk mengetahui Gambaran variabel presentasi diri *online*, intensitas penggunaan media sosial Instagram, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara presentasi diri *online* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
4. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan media sosial Instagram pada kesejahteraan subjektif mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi. Hasil dari penelitian ini dimaksudkan untuk memperluas kerangka teori tentang pengaruh presentasi diri secara online, intensitas penggunaan media sosial Instagram, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan berpotensi memperluas pemahaman akademik mengenai bagaimana perilaku digital memengaruhi kesejahteraan subjektif individu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti memperluas wawasan dan pemahaman mengenai keterkaitan antara presentasi diri *online*, intensitas penggunaan Instagram, dan kesejahteraan subjektif

mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan pengalaman empiris yang memperkuat kemampuan peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis penelitian psikologi di ranah digital.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak kampus dalam memahami kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa di era penggunaan media sosial yang semakin intens. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program layanan konseling atau kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai dampak dari cara mereka menampilkan diri di media sosial serta intensitas penggunaan Instagram terhadap kondisi emosional dan kepuasan hidup. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial Instagram secara lebih bijaksana.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik terkait presentasi diri, intensitas penggunaan media sosial, atau kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membuka peluang pengembangan penelitian yang lebih mendalam dengan menambahkan variabel lain atau menggunakan metode yang berbeda.