

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengalaman dan emosi merupakan dua aspek yang saling berkaitan serta tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Pengalaman memicu emosi, sementara emosi berfungsi sebagai respons terhadap pengalaman yang dialami. Selain itu, emosi juga memengaruhi bagaimana seseorang merasakan dan mengingat suatu peristiwa, sehingga membentuk persepsi individu terhadap pengalaman di masa lalu maupun masa depan. Setiap emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, yakni respons instan yang membantu individu menghadapi situasi tertentu. Emosi manusia dipengaruhi oleh tiga aspek utama: persepsi, pengalaman, dan proses berpikir. Ketiga aspek ini berkontribusi dalam membentuk emosi, baik positif maupun negatif, bergantung pada bagaimana individu memproses dan merespons suatu keadaan. Menurut Prasetya & Gunawan (2018), emosi mengacu pada perasaan dan pola pikir khas seseorang yang muncul sebagai reaksi terhadap perubahan internal maupun eksternal. Emosi ini merupakan hasil dari persepsi individu terhadap suatu situasi, yang dipengaruhi oleh sistem saraf dalam menilai rangsangan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Reaksi tubuh terhadap suatu situasi dapat menghasilkan emosi positif atau negatif, tergantung pada bagaimana seseorang menafsirkan dan merespons peristiwa atau pengalaman yang terjadi.

Berbagai jenis emosi yang mampu dirasakan oleh individu yaitu emosi marah, kecewa, senang, dan sebagainya., sebagian individu menilai emosi positif lebih berperan daripada emosi negatif. Menurut Ardian (2022), perasaan atau emosi negatif mempunyai peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Individu dapat merasakan banyak reaksi emosional sebagai contohnya, individu dapat merasakan kecewa karena keinginan yang tidak dapat tercapai, bahkan kecewa karena tidak dapat mengungkapkan perasaan yang dirasakan, seperti perasaan sedih saat kehilangan sesuatu yang berharga dan merasa marah karena masalah yang belum terselesaikan dan ditemukan solusinya. Pada film animasi *Inside Out* digambarkan bahwa kesedihan bisa membuat seseorang merasakan kebersamaan, mendapat dukungan, dan penguatan yang penting bagi perkembangan individu (Ardian, 2022). Perasaan negatif seperti kesedihan adalah tanda bahwa sebagai individu kita membutuhkan dukungan dan

bantuan dari orang lain. Perbedaan pandangan mengenai perasaan negatif perlu dibenahi agar sebagai individu seseorang dapat menjadi pribadi yang dapat memajemen emosi dengan baik.

Menurut artikel *Emotional Management: 10 Keys To Master Your Emotions* yang dimuat di psychologyfor.com, manajemen emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari emosi yang dirasakan, menerimanya, mengelolanya jika diperlukan, serta menyesuaikan diri dengan situasi atau konteks yang sedang dihadapi. Manajemen emosi yang juga dikenal sebagai regulasi emosi merupakan proses mengenali, memahami dan mengelola emosi seseorang secara efektif untuk menghadapi tantangan hidup, menjaga kesejahteraan psikologis dan membina hubungan yang sehat. Manajemen emosi penting dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran diri akan pentingnya kesejahteraan psikologis sehingga dapat meningkatkan ketahanan emosional yang lebih baik, meningkatkan kesehatan mental serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Saat ini, manajemen emosi semakin diperlukan dan menjadi tantangan individu dalam kehidupan sehari-harinya sebagai pengguna media sosial. Maka dari itu, manajemen atau regulasi emosi di era penggunaan media sosial menjadi semakin masif.

Sebuah penelitian mengatakan bahwa pada sebagian orang, media sosial digunakan sebagai platform untuk melepaskan atau mengekspresikan emosi mereka yang mana hal ini menjadi salah satu bentuk dari perwujudan manajemen emosi. Pada penelitian sebelumnya mengenai ekspresi emosi negatif individu dalam Komunitas 'Marah-Marah' di Twitter didapat bahwa perilaku kasar secara verbal yang ditunjukkan pengguna Twitter melalui unggah cuitan berisi kata-kata kasar hingga vulgar di dalam Komunitas 'Marah-Marah' lebih berfokus pada pengungkapan kemarahan pribadi individu (Safinatunnajah & Amalia, 2019). Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa para pengguna Twitter menjadikan komunitas yang ada tersebut sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi negatif yang tidak bisa mereka ungkapkan secara langsung, sehingga bukan untuk menyerang anggota lain yang ada di dalam komunitas (Azzahrani et al., n.d.). Oleh karena itu, individu akan memiliki kecenderungan untuk mengungkapkan perasaannya di media sosial daripada secara langsung atau tatap muka. Hal ini dipengaruhi oleh motif pengguna media sosial dalam memanfaatkan media sosial.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Asyhar & Astuti, 2024) yang berjudul Analisis Motif Pengguna Instagram dalam Mengikuti Akun @menjadimanusia mengatakan bahwa pengguna media sosial memiliki motif tersendiri dalam melakukan pelepasan atau mengungkapkan ekspresi emosi yang mereka rasakan. Individu memiliki beberapa motif dalam mengikuti akun Instagram yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Pengguna Instagram yang mengikuti akun yang mereka pilih, memiliki berbagai alasan untuk mengikuti akun tersebut, mulai dari mencari solusi atas masalah pribadi, mencari validasi atas perasaan yang dialami, hingga membangun citra diri yang positif. Selain sebagai sumber informasi, Instagram juga digunakan oleh penggunanya untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman. Akun-akun yang diikuti pengguna Instagram yang memiliki peran signifikan dalam kehidupan sosial dan psikologis mereka dipercaya dapat berdampak positif dalam memberi dukungan emosional serta edukasi yang bermanfaat bagi pengguna.

Dalam sudut pandang positif, dampak dari konten media sosial adalah individu yang memanfaatkan salah satu platform untuk mengedukasi dirinya. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa akun Youtube Satu Persen dianggap menjadi sumber informasi yang kredibel, berkualitas tinggi, dan informatif tentang kesehatan mental oleh generasi Z (Fauzan, 2023). Media sosial dapat menjadi pemberi informasi yang kredibel dan berguna bagi pengguna, terutama generasi muda. Generasi muda memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya kesehatan mental, sehingga mereka aktif mencari informasi dan sumber daya yang relevan di media sosial. Oleh karena itu, media sosial mempunyai prospek yang baik untuk menjadi sarana yang efektif dalam mengedukasi individu, terutama generasi muda mengenai berbagai isu penting seperti kesehatan mental. Konten yang berkualitas dan relevan dapat membantu dan memudahkan individu untuk memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Di samping itu, dibalik kemudahan yang ditawarkan media sosial alih-alih juga menjadi tantangan bagi penggunanya dalam memanfaatkan keberadaannya.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa keterlibatan aktif dalam media sosial dapat memicu kecemasan yang tidak stabil pada generasi Z (Pranata et al., 2023). Dalam hal ini konten media sosial dapat menjadi pemicu terjadinya hal tersebut

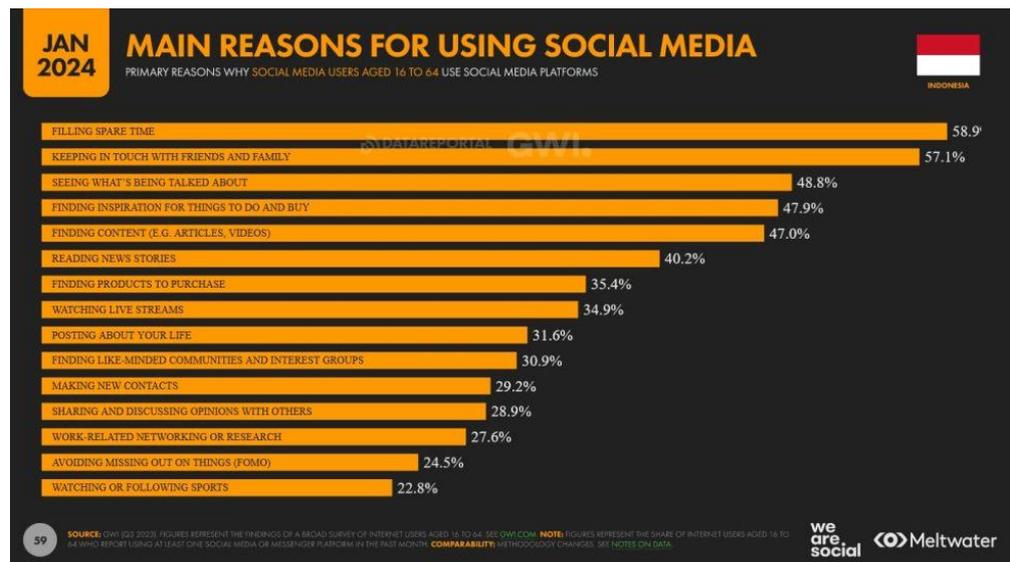
seperti konten menampilkan pencapaian dan kesuksesan orang lain, baik dari teman maupun tokoh publik menjadi jenis konten yang paling sering memicu kecemasan. Konten tersebut memicu kecemasan yang dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan seperti pola pikir, fisik, hingga kesehatan mental. Kecemasan ini pun jika berkepanjangan dapat menghambat proses pengembangan diri pada generasi Z (Pranata et al., 2023). Meskipun memiliki banyak manfaat, media sosial pun mampu memberi dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Paparan konten yang terus-menerus mengenai kesuksesan orang lain dapat memicu perasaan tidak mampu, iri, hingga kecemasan berlebihan jika penggunaanya tidak dapat meregulasi penggunaan media sosial dengan benar.

Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan regulasi penggunaan media sosial berperan dalam mengurangi dampak negatif media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja (Cahaya et al., 2023). Maka dari itu, penggunaan dan regulasi media sosial yang tepat, sehat, dan seimbang perlu dilakukan sehingga dapat mencegah konsekuensi buruk pada kesehatan mental dan bisa mendukung kesejahteraan secara psikologis. Semakin kerap individu menggunakan media sosial secara tidak sehat, semakin besar kemungkinan individu mengalami stres dan kecemasan sehingga dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis individu.

Pada penelitian sebelumnya berjudul *Basic Psychological Needs and Psychological Well-being: The Mediating Role of Instagram Addiction* didapat bahwa adanya hubungan yang rumit antara kecanduan internet dan media sosial, khususnya pada kebutuhan psikologis, gaya penanganannya, dan kesejahteraan (Fard et al., 2024). Penelitian ini mengemukakan bahwa kecanduan Instagram sangat terkait dengan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu. Ketika kebutuhan seperti rasa aman, rasa memiliki, bahkan harga diri yang tidak terpenuhi, individu cenderung mencari kepuasan yang instan melalui media sosial. Hal ini diindikasikan dapat berujung pada kecanduan Instagram yang akan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, kecanduan juga dapat mengganggu prestasi akademik dan hubungan sosial individu. Selain kebutuhan psikologis, faktor lain seperti peristiwa hidup yang penuh tekanan, lingkungan sekolah atau kerja, dan ciri-ciri kepribadian juga dapat

memengaruhi kecenderungan seseorang untuk kecanduan media sosial. Dalam mengurangi risiko kecanduan dan meningkatkan kesejahteraan ini, individu perlu belajar untuk mengelola emosi mereka dengan baik dan mencari cara yang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka selain melalui media sosial. Oleh karena itu, individu dapat memanfaatkan Instagram sebagai medium penyebaran informasi untuk mengonsumsi konten yang relevan dalam kehidupan sehari-hari.

Penyebaran informasi berperan penting dalam membagikan konten atau informasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari melalui berbagai media. Al-Taie & Kadry (2017) menjelaskan bahwa proses ini terjadi ketika suatu informasi berpindah dari satu tempat ke tempat lain melalui jaringan interaksi yang terbentuk. Dalam penelitian ini, penyebaran informasi terkait konten *emotion releasing process* dilakukan melalui media sosial Instagram, yang memungkinkan jangkauan yang lebih luas dan interaksi yang lebih dinamis antara pengguna.



Gambar 1.1 Alasan Penggunaan Media Sosial di Indonesia

Sumber: We Are Social (diakses pada 25/2/2025)

Menurut Statista.com, Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna Instagram terbesar di dunia. Terhitung pada Januari 2025, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai 90.183.200, atau sekitar 31,8% dari total populasi. Pada gambar di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia memiliki beberapa tujuan utama, antara lain: 58,9% untuk mengisi waktu luang, 57,1% untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, 48,8% untuk mengikuti tren, serta

47,9% untuk mencari inspirasi terkait aktivitas atau produk. Platform Instagram didominasi oleh influencer dengan jumlah pengikut antara 10 hingga 50 ribu, termasuk 45,4 ribu mikro-influencer per Juni 2023. Saat ini, influencer memiliki peran signifikan dalam membentuk keputusan audiens. Melalui edukasi yang diberikan, mereka membantu pengikut dalam mengatur emosi, mengubah sikap, serta membentuk kebiasaan baru. Dengan jangkauan luas di media sosial, *influencer* tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan contoh nyata yang menginspirasi perubahan perilaku.



Gambar 1. 1 Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (diakses pada 21/10/2024)

Pada gambar di atas, merupakan salah satu sosok influencer kesehatan yang akan dianalisis dalam penelitian ini. Sosok ini adalah pribadi yang dikenal sebagai dokter psikiater, dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ. Melalui akun Instagram @jiemiardian Ia memberikan informasi seputar dunia kesehatan jiwa atau yang sering dibahas dengan kesehatan mental. Akunnya telah resmi terverifikasi, memiliki 311rb pengikut, 3.079 yang diikuti, dan 1.599 kiriman terhitung dari 21 Oktober 2024. Sosok dibalik akun tersebut adalah seorang psikiater di rumah sakit Siloam Bogor yang juga menjadi seorang guru *mindfulness*, hipnoterapis klinis, dan penulis buku. Ia juga aktif dalam berinteraksi dengan audiens dan menjadi narasumber webinar dan kelas dengan asosiasinya seperti ibunda.id dan wellspringcenter.id. Hingga saat ini Ia telah menjadi seorang kreator dan pionir dari konten ERP (*Emotion Releasing Process*) yaitu konten

terkait kesehatan mental dan pe'releas'an emosi dalam format video atau *reels*. dr. Jiemi Ardian pun membentuk *personal branding*nya sebagai *influencer* kesehatan mental dengan terus membagikan konten yang relevan.

Konten ERP merupakan konten yang dikemukakan oleh dr. Jiemi Ardian untuk mengedukasi audiens dalam memproses dan membebaskan emosi dalam memori traumatis. Konten ini juga membahas mengenai teknik terapi yang dirancang untuk membantu individu memproses dan melepaskan emosi yang belum terselesaikan sehingga dapat membantu mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan, melepaskan emosi, hingga mencoba untuk menelusuri trauma yang dirasakan individu secara mudah dengan proses mengingat kembali peristiwa atau pengalaman yang memicu trauma melalui emosi yang dirasakan.



Gambar 1. 2 Tampilan interaksi *followers* pada konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (*diakses pada 18/1/2025*)

Konten yang dibagikan pada akun Instagram milik dr. Jiemi Ardian telah berhasil menyentuh emosional pengikutnya karena relevan dengan permasalahan yang dialami pengikutnya. Terlampir pada gambar di atas terkait komentar dari @trisnawati9861, @bestchoice.go, dan @qurota_april menunjukkan bahwa konten @jiemiardian sangat relevan dengan pengalaman dan permasalahan pribadi yang sering dialami oleh mereka. Adanya interaksi positif yang terlihat dari komentar yang memberikan rasa terima kasih dan dukungan, menunjukkan adanya daya tarik tersendiri bagi pengikutnya yang mencari dukungan sosial. Meskipun tidak disampaikan secara eksplisit bahwa penggunaan bahasa dan visual yang digunakan

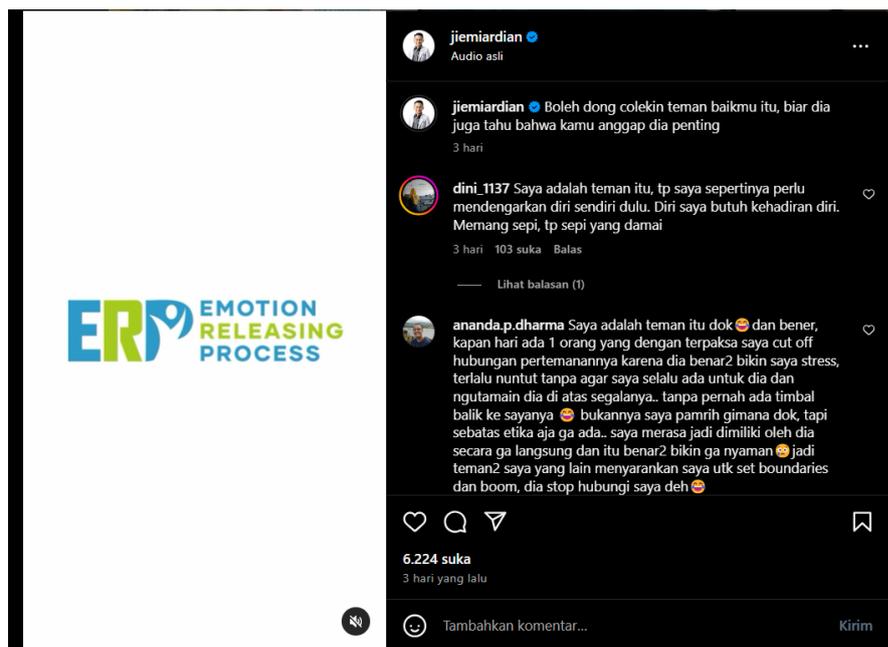
@jiemiardian mudah dipahami, namun dalam komentar di atas menunjukkan adanya pemahaman dan *relatable* dalam komentar yang disampaikan. Sehingga menunjukkan bahwa konten @jiemiardian telah disampaikan dengan cara yang mudah dipahami oleh pengikutnya. Hal ini menjadi telah berhasil membuka peluang bagi @jiemiardian dalam membangun *awareness* terkait kontennya.



Gambar 1.3 Tampilan interaksi *followers* pada konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (*diakses pada 18/1/2025*)

Terbukti pada konten di atas yang sukses mencapai 5.765 suka dan 134 komentar terhitung sejak 18 Januari 2025. dr. Jiemi Ardian memiliki kontribusi besar terhadap strategi pemasaran dan *awareness* konten *emotion releasing process* karena dianggap kredibel melalui konten yang dibagikannya. Salah satu konten tersebut membantu dan dapat dijadikan pembelajaran bagi pengikutnya yaitu @wardinaaang. Interaksi yang terjadi antara @jiemiardian dan akun @wardinaaang ini pun disebut sebagai *mass self-communication* (Anjani & Irwansyah, 2020). Dalam konteks ini, *mass self-communication* tercermin melalui interaksi langsung yang dibuat oleh dr. Jiemi Ardian sebagai pembuat konten dengan para pengikutnya yang menanggapi melalui *like* dan *comment*.



Gambar 1. 4 Tampilan konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (diakses pada 21/10/2024)

Berdasarkan gambar diatas, melalui konten yang dibagikan, pengikutnya banyak yang merasa tervalidasi ketika mengikuti akun pribadinya di Instagram hingga mengucapkan apresiasinya kepada teman mereka di kolom komentar. Pada kontennya yang berjudul 'Ngobrolin Teman Baikmu', pengikutnya merasa sejalan dan sepakat dengan apa yang bicarakan. Konten tersebut berbicara mengenai kapan terakhir kali kita mengapresiasi teman kita terhadap kehadirannya yang sering kali kita butuhkan melalui momen saling berbagi cerita. Pada konten tersebut dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ., menghimbau pengikutnya untuk tidak lupa memberikan apresiasi kepada teman dari para pengikutnya. Dijelaskan olehnya bahwa teman membantu kita melepaskan apa yang kita rasakan karena teman bersedia mendengarkan apa yang kita ungkapkan. Selain itu, pengikutnya juga terbantu secara emosi dan sudut pandang mengenai kesehatan mental ketika mengikuti akun pribadinya di Instagram melalui konten ERP (*Emotion Releasing Process*) seperti yang tertera pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. 5 Tampilan interaksi *followers* pada konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (*diakses pada 21/10/2024*)

Terlampir pada gambar di atas bahwa konten yang dibagikan oleh @jiemiardian berhasil menciptakan emosional yang kuat pada pengikut. Topik mengenai pertemanan, apresiasi, dan berbagi cerita adalah hal universal yang banyak dialami oleh manusia, sehingga mudah bagi pengikutnya untuk merasakan keterhubungan dan tergugah secara emosional. Konten yang dibagikan @jiemiardian juga dapat memberikan kesadaran mengenai pentingnya menghargai dan memberikan apresiasi kepada teman. Hal ini terlihat dari banyaknya respons berupa komentar di konten tersebut. Pengikutnya merasa tervalidasi ketika menonton konten tersebut. Artinya, mereka merasa pendapat dan perasaan mereka diakui dan dipahami oleh orang lain, khususnya ketika topik yang dibahas begitu relevan dan mencerminkan situasi yang dihadapi sehari-hari. Mereka merasa terbantu secara emosional dan mendapatkan sudut pandang baru mengenai kesehatan mental. Konten ini menjadi wadah bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka.



Gambar 1. 6 Tampilan komentar *followers* pada konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (*diakses pada 18/1/2025*)

Hal menarik lainnya dari fenomena ini adalah dari konten ERP (*Emotion Releasing Process*), pengikutnya merasa terbuka dan mendapatkan sudut pandang baru terkait kesehatan mental. Akun @__ailima merasa bahwa konten @jiemiardian sangat relevan dengan pengalaman pribadinya, terutama dalam hal memahami batasan hubungan yang sehat dan proses penyembuhan dari trauma masa lalu. Konten @jiemiardian membantu akun @__ailima untuk lebih memahami konsep “red flag” dalam hubungan, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dalam memilih pasangan hidup. Oleh karena itu, konten yang dibagikan oleh @jiemiardian secara tidak langsung turut meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan mengelola hubungan interpersonal, terutama di era di mana media sosial menjadi bagian yang telah menyatu dengan rutinitas harian.

Pada konten di atas yang berjudul “Berperan Sebagai Anak atau Pasangan” yang sukses ditonton sebanyak 83,9rb dan meraup 4.518 *likes* serta 149 *comment* ini telah menyoroti poin penting terkait kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Hal ini berkaitan dengan dimensi kedua kesejahteraan psikologis dari Ryff & Keyes (1995) yaitu hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*) yang menekankan pentingnya kualitas hubungan sosial kita. Komunikasi interpersonal menjadi jembatan kunci dalam membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain. Hubungan yang positif muncul karena adanya rasa empati, cinta dan kasih sayang yang saling berkaitan. Ketiga perasaan ini adalah bagian dari proses komunikasi interpersonal yang juga harus dimiliki oleh orang yang mau berkomunikasi. Dengan mengembangkan kemampuan empati serta rasa cinta dan kasih sayang, kita dapat berkomunikasi dengan lebih efektif, membangun

kepercayaan, dan menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi diri sendiri dan orang lain. Meskipun komunikasi dilakukan secara digital, kita dapat menunjukkan empati dalam interaksi online. Hal ini diwujudkan oleh akun @___ailima yang menggunakan emoji untuk membantu menyampaikan emosi dan nada yang lebih baik. Maka dari itu, komunikasi interpersonal merupakan komponen penting dalam membangun dan memelihara hubungan positif dengan orang lain sehingga individu mempunyai kualitas hubungan sosial yang baik. Kualitas hubungan yang baik ditandai dengan komunikasi yang efektif yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Dengan kata lain, untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, individu perlu tidak hanya fokus pada diri sendiri, tetapi juga pada hubungannya dengan orang lain sebagai contohnya yaitu dengan memberikan dukungan sosial.



Gambar 1. 7 Tampilan interaksi *followers* pada konten video *Emotion Releasing Process* di Instagram @jiemiardian

Sumber: Instagram resmi @jiemiardian (*diakses pada 18/1/2025*)

Terbukti pada gambar di atas bahwa komentar dari akun @rekha_octavia yang mendapatkan dukungan dan saran dari @natiyem dan @nonaaydina. Adanya respon komentar dari pengikutnya ini juga berdampak pada popularitas dari konten *emotion releasing process*. Pada gambar di atas melalui konten *emotion releasing process* yang dibagikan @jiemiardian menunjukkan adanya kebutuhan dari *followers* untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Fenomena yang dipicu oleh dr. Jiemi Ardian ini memiliki dampak kuat terhadap pengikutnya karena konten ERP (*Emotion*

Releasing Process) yang dibagikan dapat memberikan dukungan sosial, membentuk opini, perilaku bahkan keputusan bagi pengikutnya.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa studi sebelumnya terkait pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan (Cahaya et al., 2023) terkait dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang ditinjau melalui pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja menyatakan bahwa adanya dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja yaitu berupa kecemasan dan depresi pada remaja yang dipengaruhi oleh faktor motif dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Septiana, 2021) terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi Covid-19 menyatakan bahwa pemakaian media sosial berpengaruh signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja selama pandemi Covid-19. Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan peningkatan *traffic* penggunaan media sosial sebesar 40% selama pandemi. Selain itu, penelitian oleh (Fard et al., 2024) terkait hubungan antara pemenuhan kebutuhan *psychological needs* dan *psychological well-being* menyatakan bahwa pemenuhan *psychological needs* penting untuk mengurangi risiko kecanduan Instagram dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma & Yuniardi, 2020) terkait penggunaan media sosial Instagram dan kesejahteraan psikologis menyatakan bahwa penggunaan Instagram memiliki efek positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran akan manfaat dan kerugian penggunaan media sosial dalam kehidupan modern.

Penelitian ini memiliki urgensi untuk menganalisis apakah konten *emotion releasing process* milik dr. Jiemi Ardian memengaruhi kesejahteraan psikologis pengikutnya. Memahami hubungan antara keduanya adalah hal yang penting karena studi mengenai pengaruh konten media sosial Instagram terhadap kesejahteraan psikologis masih jarang dilakukan sehingga penting untuk memahami sejauh mana konten yang dibuat dapat menginspirasi penggunaannya untuk meraih tujuan dan meningkatkan kualitas hidup mereka serta bagaimana konten dan platform Instagram menjadi wadah dalam menciptakan dukungan sosial.

Meskipun terdapat amat banyak riset yang membahas mengenai pengaruh bahkan dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh konten terhadap kesejahteraan psikologis seperti konten *Emotion Releasing Process* pada akun Instagram @jiemiardian terhadap kesejahteraan psikologis pengikutnya. Alasan peneliti memilih akun @jiemiardian sebagai objek kajian dikarenakan akun @jiemiardian menjadi pionir konten ERP (*Emotion Releasing Process*) yang kontennya terkait kesehatan mental yang fokus pada pembahasan emosi. Selain itu, belum ada studi yang meneliti terkait pengaruh konten Instagram terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam kajian mengenai peran konten media sosial Instagram terhadap kesejahteraan psikologis dengan secara spesifik menganalisis pengaruh konten *Emotion Releasing Process* milik dr. Jiemi Ardian terhadap pengikutnya. Pengaruh yang dikaji meliputi sejauh mana konten tersebut membantu dalam meregulasi emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pengikutnya. Analisis dilakukan melalui tujuh dimensi dari *The Seven C's Theory* yaitu *clear, concise, concrete, correct, coherent, complete, dan courteous* untuk memahami bagaimana masing-masing aspek berkontribusi dalam memediasi atau memperkuat dampak konten terhadap kesejahteraan psikologis pengikut. Dengan pendekatan ini, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam memberikan wawasan praktis mengenai optimalisasi konten Instagram dalam mendukung kesejahteraan psikologis penggunanya.

Peneliti akan meninjau pengaruh konten media sosial pada akun Instagram @jiemiardian berdasarkan tujuh dimensi dari *the seven c's theory* dari Solis (2010) yaitu *clear, concise, concrete, correct, coherent, complete, dan corteous*. Berdasarkan indikator tersebut peneliti meninjau apakah hal tersebut memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis pengikutnya berdasarkan enam dimensi dari Ryff & Keyes, (1995) yaitu *self-acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Merujuk pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengerjakan penelitian terkait **“Pengaruh Konten Instagram *Emotion Releasing Process* pada Akun @jiemiardian terhadap Kesejahteraan Psikologis Pengikutnya”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut latar belakang di atas, penulis dalam penelitian ini merumuskan masalah sebagai: “Seberapa besar pengaruh dari konten Instagram *Emotion Releasing Process* pada akun @jiemiardian terhadap kesejahteraan psikologis pengikutnya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Setelah mengidentifikasi masalah, peneliti dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui besaran pengaruh yang dihasilkan oleh konten media sosial Instagram "Emotion Releasing Process" pada akun @jiemiardian terhadap kesejahteraan psikologis pengikutnya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah kontribusi pada pengembangan teori tentang pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu.
2. Memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana platform media sosial seperti Instagram dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi wawasan baru bagi para praktisi *digital public relations* dalam merancang strategi konten yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis audiens.

1.5 Waktu dan Periode penelitian

Penelitian ini dilakukan bulan Oktober 2024, dibawah ini merupakan tabel tahapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

No.	Tahapan	2024			2025		
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
1.	Menentukan topik, judul, dan objek penelitian						
2.	Proses Menyusun Bab I – Bab III						

3.	Pendaftaran <i>Desk Evaluation</i>						
4.	Revisi <i>Desk Evaluation</i>						
5.	Proses Pengerjaan Bab IV dan Bab V						
6.	Pendaftaran Sidang Skripsi						
7.	Sidang Skripsi						
8.	Revisi Skripsi						

Tabel 1. 1 Waktu dan Periode Penelitian

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

1.6 Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah dan memberi gambaran terkait penulisan penelitian ini, penulis merancang sistematika sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- 1.1 Latar Belakang
- 1.2 Identifikasi Masalah
- 1.3 Tujuan Penelitian
- 1.4 Kegunaan Penelitian
- 1.5 Sistematika Penelitian

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

- 2.1 Rangkuman Teori
- 2.2 Penelitian Terdahulu
- 2.3 Kerangka Penelitian
- 2.4 Hipotesis Penelitian
- 2.5 Ruang Lingkup Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- 3.1 Jenis Penelitian
- 3.2 Operasional Variabel dan Skala Pengukuran
- 3.3 Populasi dan Sample

- 3.4 Teknik Pengumpulan Data
- 3.5 Uji Validitas dan Realibilitas
- 3.6 Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

- 4.1 Karakteristik Responden
- 4.2 Hasil Penelitian
- 4.3 Pembahasan Penelitian

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- 5.1 Kesimpulan
- 5.2 Saran

