

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Teknologi jaringan internet terus mengalami perkembangan yang pesat dari waktu ke waktu. Internet kini juga telah menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia. Ada beragam aktivitas yang bisa dilakukan dengan memanfaatkan jaringan internet seperti bermain *game online*, berbelanja atau berjualan secara *online* serta sebagai sarana komunikasi dengan cara mengakses media sosial (Muna & Astuti, 2014). Berdasarkan data statistik yang dihimpun oleh BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2019 diketahui bahwa 87,20 % masyarakat Indonesia menggunakan jaringan internet dengan tujuan untuk mengakses media sosial (Sutarsih, T., dkk, 2019).

Media sosial adalah sekumpulan aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 sehingga memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran konten antar penggunanya (Kaplan & Haelein, 2010). Terdapat berbagai macam jenis media sosial seperti *Youtube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Snapchat*. Diantara berbagai macam jenis media sosial tersebut, *instagram* menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Pada awal tahun 2021 tercatat ada sebanyak 86,6% masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial *instagram* (Kemp, 2021).

*Instagram* adalah sebuah aplikasi berbasis foto sebagai sarana kegemaran bagi individu yang ingin mempublikasikan barang, tempat, ataupun kegiatan dalam bentuk foto (Mahendra, 2016). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh NapoleonCat pada tahun 2020 diketahui bahwa mayoritas masyarakat Indonesia yang mengakses *instagram* adalah individu yang berusia 18 – 24 tahun (Manners, 2020). Hurlock (1980) menjelaskan bahwa individu dengan rentang usia 18 – 40 tahun termasuk kedalam masa dewasa awal.

Pada penelitian ini peneliti memilih *instagram* sebagai jenis media sosial yang akan dikaji karena menurut Huang & Su (2018) media sosial *instagram* yang berbasis visual lebih dapat memberikan efek pada suasana hati penggunanya jika dibandingkan dengan media sosial lain yang berbasis *text*. Sejalan dengan hal itu Sembiring (2017) juga mengungkapkan bahwa *instagram* sebagai media yang dapat digunakan untuk berbagi foto atau video telah mampu membuat *instagram* semakin lekat dengan kehidupan para penggunanya. Keunggulan fitur-fitur yang dimiliki oleh media sosial *instagram* juga telah menjadi daya tarik yang besar bagi individu untuk menggunakannya salah satunya adalah individu yang berada pada masa dewasa awal (Fauzia, Maslihah, & Ihsan, 2019).

Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru salah satunya pada pola interaksi di lingkungan sosial, oleh karena itu dewasa awal membutuhkan sebuah sarana untuk membangun hubungan sosial dengan individu lain (Hurlock, 1980). Kegiatan dalam mengakses *instagram* oleh dewasa awal kemudian menjadi begitu penting karena aktivitas tersebut dapat membangun serta memperluas jaringan sosial dewasa awal (Smahel dalam Soliha,

2015). *Instagram* juga memungkinkan bagi dewasa awal untuk tetap dapat terhubung dengan keluarga, teman, atau orang lainnya dimanapun dan kapanpun (Arnett dalam Zanah & Rahardjo, 2020).

Aktivitas mengakses *instagram* yang dilakukan sehari-hari kemudian telah dianggap sebagai suatu hal yang normal oleh dewasa awal karena dapat membantu dalam memenuhi kebutuhannya untuk terhubung dengan individu lainnya (Arnett dalam Zanah & Rahardjo, 2020). Namun, aktivitas mengakses media sosial yang dilakukan dengan durasi yang berlebihan serta adanya kemudahan – kemudahan yang didapatkan dari media sosial dapat menyebabkan dewasa awal menjadi kecanduan terhadap media sosial (Maheswari & Dwiutami, 2013).

Pada umumnya dewasa awal menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi, menambah relasi pertemanan atau mengurus keperluan yang berkaitan dengan karir (Maheswari & Dwiutami, 2013). Fauzia, Maslihah, & Ihsan (2019) mengungkapkan bahwa dewasa awal memiliki intensitas penggunaan *instagram* yang tinggi dikarenakan dewasa awal memiliki dorongan untuk selalu memperoleh informasi, hiburan, atau sekedar menikmati konten yang dibagikan oleh sesama pengguna *instagram* lainnya. Selain itu media sosial *instagram* juga digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri dari permasalahan serta perasaan – perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh dewasa awal yang kemudian mengakibatkan timbulnya kecanduan (Azka, Firdaus, & Kurniawdewi, 2018).

Longstreet & Brook (2017) menyatakan bahwa kecanduan media sosial adalah suatu kondisi disaat individu menggunakan media sosial untuk menambah teman, serta membagikan atau mendapatkan informasi secara terus menerus dan akan timbul rasa tidak nyaman apabila dilakukan sebuah upaya untuk mengurangi waktu penggunaan dari media sosial tersebut. Menurut Griffiths (2013) kecanduan media sosial memiliki beberapa aspek antara lain : (1) *salience*, kondisi disaat media sosial telah menjadi sebuah kebutuhan yang penting dalam kehidupan individu. (2) *Mood modification*, aktivitas bermain media sosial digunakan sebagai sarana pelarian dari masalah yang dihadapi. (3) *Tolerance*, kondisi disaat penggunaan media sosial mengalami peningkatan jumlah waktu. (4) *Withdrawal symptoms*, individu mengalami perasaan tidak menyenangkan saat penggunaan media sosial dikurangi. (5) *Conflict*, kondisi disaat penggunaan media sosial yang berlebihan menimbulkan konflik dalam diri individu maupun luar diri individu. (6) *Relapse*, individu kembali menggunakan media sosial secara berlebihan walaupun awalnya sudah dilakukan upaya kontrol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maheswari & Dwiutami (2013) mengenai “Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial” dengan melibatkan sebanyak 39 orang subjek yang tergolong dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun dan berdomisili di wilayah DKI Jakarta diperoleh hasil bahwa dari total 39 subjek ada sebanyak 18% atau 7 subjek mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi dan sisanya sebanyak 82% atau 32 subjek mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang. Selanjutnya jika dilihat berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial diperoleh hasil 85%

untuk aspek *salience*, pada aspek *tolerance* diperoleh hasil 97%, aspek *mood modification* 87%, aspek *relapse* 69%, aspek *withdrawal* 79%, dan aspek *conflict* sebesar 64%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Onggono dan Virlia (2021) yang berjudul “Pengaruh *social media addiction* terhadap depresi dengan *social comparison* sebagai variabel moderator pada penngguna *instagram*”, penelitian tersebut melibatkan sebanyak 90 subjek yang berusia 18-25 tahun dan merupakan mahasiswa aktif yang berkuliah di Surabaya. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah ada sebanyak 38% subjek mengalami kecanduan media sosial *instagram* tingkat tinggi, 46% subjek mengalami kecanduan media sosial *instagram* tingkat sedang, dan 6% subjek mengalami kecanduan media sosial *instagram* tingkat rendah. Selanjutnya, dilihat berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial *instagram* maka dipeoleh hasil sebesar 71% untuk aspek *salience*, 84% untuk aspek *mood modification*, 85% pada aspek *tolerance*, 78% pada aspek *withdrawal*, 80% pada aspek *conflict*, dan 81% untuk aspek *relapse*.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Sabtu, 20 Maret 2021 dan hari Selasa, 18 Mei 2021 kepada 8 subjek yang termasuk kategori dewasa awal dengan rentang usia 18 – 25 tahun dengan menggunakan media *whatsapp*. Dilihat berdasarkan aspek-aspek kacanduan media sosial maka diperoleh hasil bahwa pada aspek *salience*, dewasa awal mengungkapkan bahwa media sosial *instagram* telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Subjek mengungkapkan bahwa tetap mengakses *instagram* walau sedang melakukan aktivitas yang penting seperti makan, belajar, atau bekerja. Pada aspek *mood*

*modification*, dewasa awal mengungkapkan bahwa aktivitas mengakses media sosial *instagram* sebagai suatu upaya untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti saat subjek merasa bosan, sedih, marah, atau bahkan saat subjek merasa kesepian.

Pada aspek *tolerance*, subjek mengungkapkan bahwa dalam kurun waktu sehari bisa mengakses *instagram* selama 2 sampai 8 jam. Pada aspek *withdrawal symptoms*, subjek mengungkapkan bahwa ketika tidak bisa mengakses *instagram* maka subjek akan merasa kesal dan sedih. Kemudian pada aspek *conflict*, dewasa awal mengatakan bahwa aktivitas dalam mengakses media sosial *instagram* terkadang membuat dewasa awal menjadi lupa dengan tanggung jawab dan tugas – tugas seperti tugas akademik atau pekerjaan. Selanjutnya pada aspek *relapse*, dewasa awal mengungkapkan bahwa sebelumnya sudah mencoba melakukan sebuah upaya untuk mengontrol penggunaan media sosial *instagram* namun upaya yang telah dilakukan tidak sepenuhnya berhasil. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 5 dari 8 orang dewasa awal mengalami kecanduan media sosial *instagram* yang tinggi.

Penggunaan media sosial oleh dewasa awal diharapkan dapat dilakukan secara positif agar dewasa awal dapat terhindar dari kecanduan. Menurut Fauzia, Maslihah, & Ihsan (2019) dengan adanya berbagai fitur-fitur menarik yang terdapat pada media sosial *instagram* diharapkan individu mampu untuk memanfaatkan serta menggunakannya secara bijak seperti sebagai sarana komunikasi atau sarana untuk memperoleh informasi. Penggunaan *instagram* secara bijak oleh dewasa awal bisa memberikan dampak positif seperti dapat

memperoleh informasi yang dibutuhkan secara cepat dan akurat, mempermudah komunikasi jarak jauh, memperluas relasi pertemanan, dan mendorong individu untuk lebih kreatif dalam membuat konten di media sosial (Aljawi & Muklason, 2019). Dewasa awal yang mengalami kecanduan media sosial akan mengalami dampak negatif dalam kehidupannya seperti pekerjaan yang menjadi terbengkalai serta menurunnya produktivitas dalam belajar atau bekerja (Maheswari & Dwiutama, 2013).

Menurut Montag & Reuter (2015) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial antara lain : 1) Faktor sosial, kesulitan dalam komunikasi interpersonal yang dialami oleh individu serta adanya rasa kesepian dapat menyebabkan individu menjadi menggunakan media sosial secara berlebihan, karena media sosial dinilai mampu mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu tersebut. Wan (dalam Andreassen, 2015) juga menyatakan bahwa kesepian yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi penggunaan media sosial secara berlebihan yang kemudian memicu timbulnya kecanduan. 2) Faktor psikologis, kecanduan media sosial dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi dan kecemasan sehingga kemudian memanfaatkan media sosial sebagai tujuan pelarian dari permasalahan tersebut. 3) Faktor biologis, hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan FMRI (*Functional Magnetic Resonance Image*) menunjukkan adanya perbedaan fungsi otak pada individu yang mengalami kecanduan media sosial dan individu yang tidak mengalami kecanduan.

Berdasarkan beberapa faktor diatas maka peneliti memilih faktor sosial yaitu kesepian untuk dijadikan sebagai faktor dalam penelitian ini. Menurut Deters & Mehl (dalam Halston, dkk, 2019) penggunaan media sosial yang berlebihan oleh individu bisa disebabkan oleh adanya rasa kesepian. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian dari Zanah & Rahardjo (2020) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada dewasa awal adalah faktor kesepian. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Maret 2021 dan 18 Mei 2021 kepada 8 orang dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun diperoleh data sebanyak 5 dari 8 orang dewasa awal menunjukkan kecanduan media sosial *instagram* yang tinggi. Berdasarkan wawancara tersebut diketahui bahwa salah satu faktor yang menyebabkan subjek terus menerus mengakses *instagram* karena subjek merasa kesepian.

Menurut Sha'ked & Rokach (2015) kesepian adalah keadaan disaat individu mengalami perasaan yang menyakitkan serta menyedihkan sebagai akibat dari pengalaman perpisahan yang pernah dialami serta kurangnya dukungan sosial yang dimiliki. Menurut Waiten & Llyod (2006) kesepian adalah kurangnya hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu atau tidak adanya rasa puas yang didapatkan oleh individu dari hubungan interpersonal yang sedang dijalani.

Menurut Sha'ked & Rokach (2015) kesepian memiliki lima aspek yaitu: *Emotional distresses* sebagai keadaan disaat individu mengalami perasaan kesal, sedih, menderita, serta merasa hampa dalam hidupnya sebagai akibat dari



kesepian, *Social inadequacy and alienation* sebagai keadaan disaat individu merasa keberadaannya tidak diterima atau diinginkan oleh lingkungan sosialnya, *Interpersonal isolation* adalah kondisi disaat individu tidak bisa bergantung atau mengandalkan orang lain, *Self alienation* individu melakukan upaya penyangkalan kebutuhan diri agar tidak kembali merasakan sakit akibat kesepian, *Growth and discovery* diartikan sebagai kondisi disaat kesepian membuat individu merasa tidak puas dengan sumber daya dalam dirinya sehingga membuat individu tidak bisa banyak terlibat dalam kehidupannya sendiri.

Pada masa dewasa awal individu berada pada tahap pengembangan diri dengan cara menjalin relasi sosial (Erikson dalam Dariyo, 2003). Kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang dialami oleh dewasa awal dapat memunculkan perasaan kesepian. Adanya perasaan kesepian yang dialami oleh dewasa awal mampu menjadi dorongan untuk mengakses media sosial karena media sosial dinilai lebih mampu memberikan rasa nyaman dalam melakukan kontak sosial (Thakkar dalam Zanah & Rahardjo, 2020). Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dengan tidak adanya kontrol waktu dapat menyebabkan dewasa awal menjadi kecanduan terhadap media sosial (Maheswari & Dwiutami, 2013).

Sifa & Sawitri (2018) mengungkapkan bahwa kesepian yang terjadi pada dewasa awal dapat mempengaruhi penggunaan *instagram* secara berlebihan karena *instagram* yang merupakan media sosial berbasis foto dinilai lebih mampu meningkatkan keintiman bagi para penggunanya. Sembiring (2017) juga mengungkapkan bahwa dewasa awal yang mengalami kesepian merasa lebih mampu untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri lebih baik dengan cara

mengakses media sosial. Hal serupa juga diungkapkan oleh Andromeda & Kristiani (2017) yang menyatakan bahwa kesepian yang terjadi pada dewasa awal dapat menjadi penyebab munculnya perilaku kecanduan media sosial *instagram* karena dewasa awal terus menggunakan *instagram* tanpa adanya sebuah kontrol.

Atas dasar uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi dewasa awal untuk dapat memenuhi kebutuhannya

dalam menjalin hubungan interpersonal sehingga dewasa awal dapat terhindar dari kesepian karena jika kesepian yang terjadi pada dewasa awal dibiarkan begitu saja dapat menjadi pengaruh dari timbulnya kecanduan media sosial *instagram*

