

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Media sosial adalah media interaksi sosial antar manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi yang mencakup gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual (Taprial & Kanwar, 2012; Caturtami, 2021). Menurut Marchellia dan Siahaan (2022) media sosial mampu membantu manusia untuk bisa menjalin hubungan pertemanan dengan orang yang sudah dikenal atau seseorang yang tidak diketahui sebelumnya.

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan para penggunanya untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, dan penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat (Cahyono, 2016; Rafiq, 2020), sedangkan dampak negatif dari media sosial adalah menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain dan membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet atau media sosial (Rafiq, 2020)

Kecanduan media sosial ditandai dengan menghabiskan waktu berlebihan untuk fokus pada aktivitas yang berlangsung secara online. Hal ini disebabkan oleh motivasi yang tidak terkendali dan berdampak negatif terhadap aktivitas lain yang lebih penting (Andreassen & Pallesen, 2014). Menurut Kuss dan Griffiths (2014), kecanduan internet adalah perilaku yang melibatkan penggunaan aplikasi online secara berlebihan yang berdampak negatif pada kehidupan individu.

Menurut penelitian Krisnadi dan Adhandayani (2022) menunjukkan bahwa 119 atau (51,7%) responden cenderung kecanduan pada media sosial. Penggunaan internet atau media sosial pada orang dewasa awal cenderung digunakan untuk berbagai aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sosial, mencari informasi, berkomunikasi, membangun hubungan secara cepat dan virtual. Menurut penelitian Gunawan, Aulia, Supeno, Wijanarko, Uwiringiyimana dan Mahayana (2021), jumlah responden yang kecanduan internet atau media sosial sebanyak 637 responden atau 32% dari 2.014 responden. Berdasarkan usia kategori remaja sebanyak 382 responden atau 75% kecanduan dan kategori dewasa sebanyak 117 responden atau 23% kecanduan.

Menurut Sitoresmi (2021) perkembangan teknologi yang semakin pesat, ada begitu banyak macam media sosial yang kini sering digunakan oleh orang Indonesia. Terdapat berbagai jenis media sosial antara lain seperti YouTube, WhatsApp, Facebook, Tiktok, Twitter dan salah satunya Instagram. Media sosial yang tak kalah menariknya bagi banyak orang adalah Instagram. Menurut Prihatiningsih (2017) Instagram adalah media sosial dapat memenuhi kebutuhan individu yaitu kognitif, afektif, integrasi pribadi, sosialisasi dan imajinasi.

Menurut Rizaty (2022) jumlah pengguna Instagram di seluruh dunia mencapai 1,96 miliar pada kuartal 1 tahun 2022. Jumlah itu meningkat 1,67% dari kuartal sebelumnya yang masih 1,92 miliar. Dibandingkan dengan kuartal pertama tahun 2021, tingkat pertumbuhan mencapai 4,42% dalam satu tahun.

Kegunaan media sosial instagram yaitu (1) motif kenyamanan, motif berupa keinginan untuk memperoleh beberapa kenyamanan dari penggunaan media sosial

instagram. (2) motif mencari informasi, motif berupa keinginan untuk menemukan informasi mengenai seseorang tanpa diketahui identitas pemilik akun. (3) motif ekonomi, motif berupa keinginan untuk memperoleh penghasilan dari penggunaan media sosial instagram. (4) motif promosi, motif berupa keinginan untuk mempromosikan hasil karya atau jasa dari penggunaan media sosial instagram (Hesadiwana & Syafrini, 2022).

Dampak positif dari Instagram adalah membantu pengguna yang suka mengabadikan momen atau peristiwa di sekitarnya melalui foto, juga dapat mengekspresikan ide kreatif melalui foto sebagai media promosi dan informasi (Nursalam & Arifin, 2016) serta memotivasi pengguna untuk belajar dan mengembangkan sebuah minat dan bakat seseorang (Arbi & Dewi, 2019). Di sisi lain, Instagram juga memiliki dampak negatif yaitu dapat menyebabkan seseorang lupa waktu, menyebarkan *hoax*, dapat membuat seseorang tidak percaya diri dan dapat digunakan sebagai kejahatan, seperti pelecehan, dapat membuat pengguna kecanduan (Nariswara, Carissa & Junaidi, 2021).

Menurut penelitian Sakinah dan Sumaryani (2020) sebanyak 214 wanita dewasa awal yang terindikasi mengalami adiksi media sosial Instagram. Menurut hasil penelitian Putri (2019) menunjukkan bahwa 209 responden atau 58,4% mengalami kecanduan media sosial Instagram dan menurut penelitian Fitri (2022) bahwa mayoritas responden dalam penelitian tersebut berusia 21 tahun berjumlah 29 responden atau 29%. Hampir seluruh responden adalah seorang mahasiswa yang berjumlah 92 responden atau 92%. Adapun media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah Instagram yaitu berjumlah 94 responden atau

94% dan lebih dari setengah responden menggunakan media sosial lebih dari 6 jam perhari sebanyak 61 responden atau 61%.

Penelitian tersebut sesuai dengan hasil data wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 13 Juni 2022 kepada 3 subjek yang berstatus mahasiswa, dan setelah dilakukan wawancara ketiga subjek lebih banyak mengakses Instagram daripada aplikasi media sosial yang lain. Intensitas menggunakan Instagram yang sering dilakukan 5 atau lebih dari 7 jam perhari yang sering dilakukan oleh ketiga subjek dalam mengakses Instagram yaitu memposting foto atau video, menonton video, menggunakan filter lucu, menyukai foto atau video, melihat jualan orang dan mendapatkan informasi.

Menurut Frangos, Fragkos dan Kiohos, (2010) mahasiswa beresiko tinggi kecanduan internet yang tinggi. Karena mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa yang disebut beranjak dewasa, Masa transisi ini, yang disebut dengan masa dewasa baru, dicirikan oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan kesadaran akan kemungkinan (Santrock, 2018). Mahasiswa menggunakan media sosial untuk kebutuhan diri sendiri seperti bertukar informasi, belajar, ekonomi, hiburan, dan aktualisasi diri (Sulthan & Istiyanto, 2019).

Melalui media sosial Instagram mahasiswa akan secara aktif berpartisipasi dalam proses sosialisasi dan mengembangkan identitas dirinya. Keterbukaan diri yang ditampilkan melalui media sosial sebagai salah satu cara mahasiswa mengungkapkan identitas dirinya dan bagaimana ia ingin dilihat orang lain (Artvianti, 2016). Mengganti foto profil, memasang status secara rutin, dan

mengatur postingan media sosial menjadi salah satu cara menarik perhatian orang lain. Mahasiswa tersebut menunjukkan identitas diri melalui penataan akun media sosial yang diatur sesuai bayangan ideal akan dirinya. Bahkan mahasiswa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi mengakui bahwa identitas diri secara virtual melalui media sosial tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri dalam dunia maya, tetapi juga dalam dunia nyata (Artvianti, 2016).

Penggunaan media sosial Instagram yang intensif dan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial instagram terutama bagi mahasiswa yang dapat menyebabkan berbagai efek negatif seperti harga diri rendah, kesepian, penurunan interaksi sosial (Akin, 2012). Dalbudak, Evren, Aldemir, Coskun, Ugurlu, dan Yildirim (2013) penggunaan internet yang maladaptif dan berlebihan juga dapat menyebabkan atau lebih memperkuat kecemasan, gejala depresi dan *alexithymia*.

Selain itu, kecanduan media sosial juga dipicu oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, sosial dan psikologis seperti *alexithymia*. *Alexithymia* adalah ketidakmampuan seseorang untuk mendeskripsikan atau kesulitan mendeskripsikan atau menyadari emosi atau moodnya (Sadock & Virginia, 2010). *Alexithymia* adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan emosional subjektif, imajinasi terbatas, dan gaya berpikir berorientasi eksternal (Taylor, Bagby, & Luminet, 2018). Individu dengan *alexithymia* tinggi disebut dengan *alexithymic individuals* (Harjanah, 2018).

Prevalensi alexithymia dari 600 anak di Italia yang berusia 13-22 tahun adalah 16,7% (Scimeca et. al., 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 206

responden sebanyak 98 responden atau 47,6% memiliki skor alexithymia tinggi (Cindy & Ambarini, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa dari 150 responden ada 70 responden atau 47% yang memiliki kecenderungan alexithymia yang tinggi. (Lestari, 2016)

Individu dengan *alexithymia* memiliki regulasi emosi yang rendah dan memutuskan untuk menggunakan perilaku kompulsif sebagai penyelesaian. Sependapat dengan penelitian Lestari, Dewi dan Chairani, (2020) memiliki hubungan interpersonal yang rendah dan sulit dalam berkomunikasi serta merasakan stress dan cemas saat berkomunikasi secara langsung seperti individu dengan *alexithymia* akan meningkatkan resiko individu mengalami kecanduan media sosial dan peneliti lainnya juga berpendapat bahwa semakin tinggi derajat *alexithymia* semakin tinggi pula derajat kecanduan internet (Scimeca et. al., 2014).

Internet atau media sosial dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan, serta memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga individu berisiko mengalami kecanduan media sosial (Mahapatra & Sharma, 2018; Scimeca dkk., 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dalbudak, Evren, Aldemir, Coskun, Ugurlu, dan Yildirim (2013) menghabiskan waktu di internet atau media sosial bisa menjadi pelarian dari perasaan yang seharusnya menyakitkan secara emosional.

Penelitian terkait *alexithymia* masih tergolong jarang diangkat menjadi sebuah topik penelitian terutama terkait hubungannya dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Peneliti akan meneliti hubungan *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Peneliti fokus pada

responden mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Rumusan permasalahan yang ingin diteliti adalah apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi instagram?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi instagram.

2. Manfaat

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian sejenis, khususnya yang berkaitan dengan *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mahasiswa yaitu memberikan informasi mengenai hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram dan dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang *alexithymia* dan kecanduan media sosial.

