

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir biasanya mengacu pada mahasiswa yang telah memenuhi seluruh persyaratan akademik dan sedang mengerjakan proyek puncaknya, yang biasa disebut skripsi (Nugraha, 2018). Biasanya, mahasiswa berada dalam kelompok usia 18 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Nugraha (2018) menyatakan bahwa untuk memperoleh gelar sarjana, mahasiswa semester akhir harus memenuhi syarat menyelesaikan tugas akhir atau tesis. Dalam melakukan skripsi, mahasiswa memerlukan media sosial sebagai alat untuk memperoleh referensi atau bahkan sebagai sumber bahan utama penelitiannya. (Yunfahur, Divena R, & Martina, 2022)

Ricoida (2017) menegaskan bahwa pemanfaatan media sosial yang efektif oleh mahasiswa dapat meningkatkan semangat belajar dan memudahkan akses terhadap informasi, khususnya dalam lingkungan akademik di mana penggunaan internet atau media sosial sangat penting untuk tujuan pendidikan, seperti melakukan penelitian untuk penulisan tesis. Namun demikian, siswa memilih untuk memanfaatkan platform media sosial sebagian besar untuk tujuan kesenangan, seperti mengakses *Instagram*, *YouTube*, dan platform serupa lainnya. Banyak siswa yang sering menghabiskan banyak waktu di media sosial, hal ini dapat menyebabkan kelalaian dan rasa malas, sehingga individu hanya menyalin tugas

dari internet tanpa benar-benar memahami konten yang individu duplikasi. Menurut survei yang dilakukan Handikasari dkk. (2018), demografi pelajar mempunyai jumlah pengguna media sosial tertinggi dibandingkan demografi lainnya, yaitu dengan persentase sebesar 89,7%. Sebagian besar pengguna ini berusia antara 18 dan 25 tahun.

Menurut Kemp dalam Miftahurrahmah & Harahap (2020) Indonesia menempati peringkat ketiga negara dengan rata-rata durasi pengguna harian terlama, yakni total 3 jam 26 menit. Masyarakat Indonesia menunjukkan periode penggunaan media sosial yang jauh lebih lama dibandingkan dengan rata-rata penggunaan media sosial di seluruh dunia, yaitu 2 jam 24 menit, sekitar 144 menit, setiap hari. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 oleh *Crowdtap*, *Ipsos MediaCT*, dan *The Wall Street Journal* yang melibatkan 839 partisipan berusia 16 hingga 36 tahun, ditemukan bahwa individu menghabiskan rata-rata 6 jam 46 menit per hari menggunakan internet dan media sosial. , yang lebih lama dibandingkan waktu yang dihabiskan di media tradisional (Nasrullah, 2015).

Media sosial menyediakan platform yang nyaman untuk berbagi pengalaman pribadi, berinteraksi dengan teman-teman di kehidupan nyata di dunia digital, dan terhubung dengan individu yang memiliki minat yang sama (Kuss & Griffiths, 2011). Namun ada hal yang lebih perlu diperhatikan dan hal tersebut menjadi sebuah fenomena sosial dalam psikologi siber, yaitu adiksi media sosial (Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita, & Zanah, 2020). Andressen dan Pallesen (2015) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai keasyikan berlebihan dengan media sosial, yang menyebabkan individu menghabiskan waktu lama di platform tersebut.

Kesibukan ini menjadi penghambat aktivitas sosial lainnya, termasuk pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Selain itu, adiksi media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental lainnya seperti kesulitan tidur, fobia, kecemasan, panik, dan bahkan melankolis (Lin, McEwan, dan Greenfield, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lin, McEwan, dan Greenfield (2016), adiksi sosial media dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial individu. Adiksi sosial media mengacu pada ketergantungan emosional dan perilaku terhadap media sosial yang mengakibatkan pengurangan interaksi sosial secara langsung dan mengurangi produktivitas individu. Statistik penggunaan media sosial di Indonesia, berdasarkan studi dan riset data oleh HootSuite (We are Social) pada tahun 2020 menjelaskan bahwa pengguna media sosial di Indonesia sebesar 160 juta atau sekitar 59% dari total jumlah penduduk di Indonesia. Salah satu kelompok usia dengan persentase pengguna media sosial tertinggi ada pada kelompok usia 18-24 tahun (30,3%) dengan rincian 14,2% perempuan dan 16,1% laki-laki (Kemp, 2020).

Selain itu berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2017 oleh *United Kingdom's Royal Society of Public Health*, dinyatakan bahwa pengguna sosial media bahkan menjadi kecanduan akibat kehilangan kontrol diri karena terlalu lamanya menggunakan Instagram oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan media sosial dibatasi dan tidak lebih dari 2 jam per hari (Aprillia, 2019).

Menurut Griffiths (2013) mengenai adiksi media sosial yaitu terdapat beberapa aspek-aspek adiksi media sosial yaitu *Salience*, *Mood Modification*,

Tolerance, Withdrawal Symptoms, Conflict, Relapse. Sedangkan menurut Andreassen (2015) ketagihan atau kecanduan media sosial apabila terlalu banyak memikirkan atau memperhatikan aktivitas media sosial, terdorong oleh motivasi atau merasa terdesak untuk mengakses media sosial, media sosial sebagai tempat pelarian atau melupakan masalah pribadi, sulit untuk mengontrol atau mengurangi penggunaan media sosial, serta mengganggu kehidupan penting lainnya seperti pendidikan.

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada tanggal 10 April 2023 dengan 8 mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan tersebut diperoleh informasi bahwa 5 dari 8 mengungkapkan media sosial telah bagian penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Subjek mengungkapkan bahwa walau sedang melakukan aktivitas yang penting seperti makan, belajar, atau bekerja pun tetap mengakses media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memenuhi aspek pertama kecanduan media sosial yaitu *saliency*. Pada aspek kedua yaitu *mood modification*, 5 dari 8 subjek mengungkapkan bahwa aktivitas mengakses media sosial adalah upaya untuk menghilangkan perasaan negatif yang subjek rasakan seperti bosan, sedih, marah, dan kesepian.

Pada aspek ketiga yaitu *tolerance*, 5 dari 8 subjek mengungkapkan bahwa dalam sehari dapat mengakses media sosial dengan durasi 2 hingga 6 jam. Kemudian pada aspek *conflict*, 5 dari 8 subjek mengatakan bahwa aktivitas mengakses media sosial tidak jarang membuat subjek menjadi lupa dengan kewajiban dan tugas-tugas seperti tugas akademik maupun pekerjaan. Selanjutnya

pada aspek *relapse*, 5 dari 8 subjek mengungkapkan bahwa sebelumnya sudah mencoba melakukan sebuah upaya untuk membatasi penggunaan media sosial namun upaya yang telah tersebut tidak sepenuhnya berhasil. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 5 dari 8 orang dewasa awal mengalami kecanduan media sosial instagrum yang tinggi.

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa semester akhir diharapkan dapat dilakukan secara positif agar dapat terhindar dari kecanduan media sosial. Dengan adanya fitur-fitur menarik dalam media sosial individu diharapkan mampu untuk memanfaatkan serta menggunakannya secara bijak yaitu sebagai sarana komunikasi dan sarana untuk memperoleh informasi (Alya, Maslihah, & Ihsan, 2019). Menurut Aljawi & Muklason (2019) penggunaan media sosial secara bijak oleh mahasiswa semester akhir dapat memberikan dampak positif seperti mendapatkan informasi yang diperlukan secara cepat dan akurat, kemudian dapat mempermudah komunikasi jarak jauh, sehingga dapat memperluas relasi pertemanan, dan mendorong individu untuk lebih kreatif dalam membuat konten media sosial. Sedangkan dampak negatif media sosial mencakup ketergantungan berlebihan pada platform tersebut untuk menyelesaikan tugas, yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan tentang materi pelajaran. Kecanduan media sosial juga bisa membuat individu lupa waktu dan mengganggu konsentrasi dalam belajar, khususnya bagi mahasiswa. Lebih jauh lagi, media sosial bisa menjadi sarana bullying yang berpotensi mempengaruhi interaksi sosial dan prestasi akademik individu (Nasiruddin & Rapa, 2022).

Salah satu dampak buruk dari media sosial adalah ketergantungan yang berlebihan pada platform tersebut untuk menyelesaikan tugas, sehingga menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran. Adiksi media sosial dapat menyebabkan kesalahan pengelolaan waktu dan menghambat perhatian, khususnya di kalangan pelajar. Selain itu, media sosial dapat berfungsi sebagai platform penindasan, yang mempunyai kapasitas untuk berdampak pada hubungan sosial dan kinerja akademik individu (Nasiruddin & Rapa, 2022).

Adiksi media sosial bisa dipicu oleh berbagai faktor. Menurut Kuss & Griffiths (2011), ada 7 faktor pemicu munculnya adiksi media sosial diantaranya yaitu, 1) kenikmatan yang dialami pengguna media sosial memberikan sensasi positif dengan merasa diterima dan diakui oleh teman-teman. 2) konsekuensi sosial yang dialami dalam bermedia sosial seperti pengguna menjaga hubungan sehingga membuat individu merasa terhubung dan diterima. 3) ketergantungan emosional pada media sosial bertujuan sebagai upaya memenuhi kebutuhan emosional dan interpersonal pengguna, seperti untuk memperoleh dukungan dan mendapatkan sebuah penerimaan. (Lei & Wu, 2007) Orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan media sosial untuk mengubah suasana hatinya yang akhirnya jika sering dilakukan akan mengalami adiksi (Lei & Wu, 2007). 4) kebutuhan informasi media sosial untuk memperoleh informasi dan mengetahui perkembangan terkini dalam dunia maya. 5) kebiasaan penggunaan media sosial mungkin menjadi kebiasaan yang sulit untuk dibatalkan. 6) teknologi dan aksesibilitas memberikan kemudahan akses dan teknologi yang canggih membuat individu lebih mudah untuk menggunakan media sosial. 7) usia remaja

dan anak muda lebih rentan terhadap adiksi media sosial karena remaja lebih intensif menggunakan media sosial dan memiliki lebih sedikit kontrol diri.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan maka peneliti memilih faktor ketergantungan emosional dimana regulasi emosi menjadi bagian penting dalam faktor ini. Menurut Gross (2007), regulasi emosional mengacu pada proses yang disengaja atau otomatis yang digunakan untuk menegakkan, meningkatkan, atau mengurangi komponen tertentu dari reaksi emosi, seperti pengalaman dan perilaku emosional. Individu dengan regulasi emosi memiliki kemampuan untuk mengelola secara efektif dan berpotensi meningkatkan pengalaman emosionalnya, yang mencakup emosi bahagia dan negatif. Selain itu, individu memiliki kemampuan untuk meredam emosinya, baik yang menyenangkan maupun yang buruk. Adapun aspek dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014) yaitu (a) *strategies*, yaitu keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah yang menimbulkan tekanan dengan menemukan solusi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga individu dapat menenangkan diri kembali dengan cepat (b) *goals*, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak mudah terpengaruh sehingga individu tetap dapat berpikir jernih dan melakukan aktivitas dengan baik (c) *impulse*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosi yang diekspresikan sehingga individu dapat menunjukkan respon emosi yang tepat (d) *acceptance*, yaitu kemampuan individu untuk menerima emosi negatif dari suatu peristiwa yang terjadi tanpa merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Adakah hubungan antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir?”

B. Tujuan dan manfaat penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan adiksi media sosial pada mahasiswa semester di Yogyakarta.

2. Manfaat

Adapun manfaat yang ingin diperoleh oleh penelitian ini adalah:

- a. Secara teori, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang hubungan antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para peneliti di masa depan.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan bahasan pertimbangan bagi semua pihak dalam memahami regulasi emosi yang memiliki hubungan dengan adiksi sosial media pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Serta memberikan manfaat bagi semua pihak.