

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Saat ini, peran internet semakin penting dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik di dunia yang mengglobal. Tren internet sudah menjadi kebutuhan pokok setiap orang, sehingga biaya untuk terus menggunakan internet biasanya semakin tinggi. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2019, sebanyak 196,71 juta orang menggunakan internet (APJII, 2019). Pada tahun 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 201,37 juta pengguna, dengan tingkat penetrasi sebesar 72,87% (APJII, 2021).

Pengguna internet yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan internet, yang merupakan gejala gangguan kesehatan mental dan gangguan perilaku yang disebabkan oleh penggunaan internet secara terus-menerus (Shaw & Black, 2008). Beberapa karakteristik ketergantungan internet tercermin dalam ciri-ciri kepribadian tertentu, seperti pengendalian diri, *impulsif*, dan ciri-ciri kepribadian Lima Besar, yaitu keterbukaan, *ekstraversi*, kesadaran, keramahan, dan *neurotisme* (Musetti dkk., 2016; Zhou dkk., 2017).

Ketergantungan internet dapat mempengaruhi kondisi fisik (Alfitri & Widiatrilupi., 2020), kondisi emosional (Putri, Nurwati, & Budiarti., 2016) dan memiliki dampak negatif terhadap keterampilan sosial (Wife & Ashanti., 2017).

Selain itu, gangguan fisik seperti insomnia dan kurang aktivitas fisik yang disebabkan oleh ketergantungan internet juga dapat menyebabkan kematian akibat serangan jantung (Nakaya, 2015). Menurut Jiang dan Ngien (2020), gejala ketergantungan internet lebih mungkin muncul jika orang menghabiskan banyak waktu terhubung ke internet. Young (1998) membagi pengguna internet menjadi dua yaitu pengguna internet secara normal atau tidak tergantung (*non dependent*) yang menggunakan internet 4 hingga 5 jam perminggu dan kategori pengguna internet adiktif atau bergantung (*dependent*) yang menggunakan internet sebanyak 20 hingga 80 jam perminggu.

Beberapa peneliti telah menunjukkan indikasi penggunaan internet, salah satunya adalah akses ke jejaring sosial. Hasil penelitian sebelumnya oleh Azka, Firdaus, & Kurniadewi (2018) di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, menemukan bahwa mengakses media sosial adalah aktivitas yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa di internet. Kegiatan yang paling sering adalah mengakses media sosial (84,2%), *searching* (mencari) di *Google* (65,7%) bermain *game online* (39,2%), menonton video (38,9%), membaca berita (31,4%) dan mengakses email (30,7%). Ironisnya, mahasiswa lebih memilih mengakses media sosial daripada belajar.

Menurut Obar dan Wildman (2015), menyatakan bahwa media sosial terdiri dari situs *web* dan aplikasi yang mencakup teknologi berbasis internet yang dibangun di atas ideologi dan teknologi situs *web*, dimana media sosial mendorong dan memungkinkan penggunaannya untuk terhubung satu sama lain, baik dengan orang yang dekat maupun orang yang baru dikenal sebelumnya. Media sosial, seperti yang dikatakan oleh Lai dan Turban (2008), adalah alat

yang digunakan individu untuk berbagi pendapat, informasi, dan pengalaman satu sama lain termasuk video, foto, wawasan, musik dan komentar.

Media sosial adalah salah satu situs *web* yang sering tersedia bagi mahasiswa karena memberikan manfaat tersendiri bagi mahasiswa. Manfaat penggunaan media sosial adalah sebagai sarana informasi dan komunikasi, media untuk berhubungan dengan orang lain, tempat untuk merepresentasikan diri, alat yang memudahkan individu dalam bidang bisnis, untuk membangun karir dan lembaga pendidikan (Hartinah, Sriarti, & Kosasih., 2019). Media sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Instagram, Whatsapp, TikTok* dan *Youtube* karena media sosial tersebut banyak digunakan oleh mahasiswa (Harahap & Adeni, 2020).

Kandell (1998), menyatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial. Mahasiswa lebih rentan terhadap ketergantungan media sosial. Seperti yang ditunjukkan oleh survei APJII, individu yang paling sering menggunakan media sosial dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yang berarti bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan intensitas aktivitas media sosial yang dilakukan (APJII, 2015). Mahasiswa biasanya ketergantungan internet dan media sosial karena kesibukan dan aktivitasnya.

Dalam fase *emerging adulthood* peserta didik berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dan mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998). Berdasarkan penelitian Marlina (2017) bahwa individu selama *emerging adulthood* cenderung lebih mengandalkan media sosial dibandingkan

periode perkembangan lainnya. Selain itu, kebutuhan akan internet akan terus meningkat karena perkembangan teknologi dan informasi saat ini yang terus berkembang di Indonesia. Menggunakan internet adalah cara yang cepat untuk mendapatkan berbagai jenis informasi, pendidikan, berkomunikasi dan menikmati hiburan. Hal ini menjadi penyebab meningkatnya risiko ketergantungan internet dan media sosial pada *emerging adulthood*, khususnya pada mahasiswa.

Mahasiswa sedang membentuk identitas dirinya sendiri dan berusaha untuk hidup mandiri dengan melepaskan pengaruh peran orang tua yang dominan (Desmita, 2011). Ketika mahasiswa mendapatkan kesulitan dalam proses perkembangannya, maka untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan peningkatan penggunaan media sosial harus menjadi prioritas utama, lebih penting dibandingkan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya, karena hal ini disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas online dapat membantu dirinya untuk memperluas dan memperkuat jaringan sosialnya di media sosial (Smahel, Brown, & Blinka, 2012).

Menurut Liang (2021), durasi penggunaan media sosial terbagi menjadi tiga kategori yaitu; pengguna ringan (≤ 3 jam per hari), pengguna sedang (3-6 jam per hari) dan pengguna berat (≥ 6 jam per hari). Mahasiswa dapat menghabiskan hingga 35 jam seminggu di media sosial dan menghabiskan rata-rata hanya 3 jam belajar secara optimal. Bahkan ada mahasiswa yang menggunakan media sosial selama 10 jam sehari (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Padahal, durasi penggunaan media sosial saat ini adalah 7 hingga 9 jam per hari (Hepilita & Gentas, 2018). Praktik menunjukkan bahwa jika mahasiswa tidak

menerima notifikasi di ponselnya selama sehari, kecemasan muncul karena reaksi dari ketergantungan media sosial. Selain itu, sebanyak 39% mahasiswa mengalami ketakutan atau kecemasan sosial yang berlebihan pada momen atau peristiwa yang hilang dalam hidup mereka (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018; Zannah & Rahardjo, 2020).

Dengan perkembangan teknologi dan sarana komunikasi seperti media sosial, tampaknya mahasiswa tidak dapat menghindari dampak teknologi informasi dan komunikasi. Menurut Koni (2016) dampak dari ketergantungan media sosial terhadap mahasiswa semester awal yaitu: a) Pengguna media sosial yang sudah ketergantungan akan menjadi sosok pendiam di dunia nyata, b) Motivasi dan prestasi belajar menurun akibat waktu yang terbuang sia-sia karena terlalu lama mengakses media sosial, c) Bahaya potensi tindakan kriminal dan penipuan akibat tereksposnya privasi atau data-data pribadi, dan d) Mengganggu kehidupan sosial karena menjadi kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, tampaknya teknologi informasi dan komunikasi seakan tidak dapat dipisahkan atau setidaknya sulit dipisahkan dari kehidupan mahasiswa (Melis, 2016).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang lebih cenderung mengalami ketergantungan media sosial, akibatnya kenyamanan media sosial menyebabkan perilaku ketergantungan dan penurunan interaksi *interpersonal* secara langsung (Sudiyatmoko, 2015). Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok masyarakat yang lebih cenderung mengalami ketergantungan media sosial (Kendal dalam Soliha, 2015).

Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi kurang dari tiga semester atau sekitar 15 bulan merupakan mahasiswa semester awal (Wijaya dan Pratitis, 2012). Menurut Kamus Oxford (dalam Hornby, 1995) mahasiswa semester awal adalah orang yang sedang pada tahun pertama pendidikan tinggi. Menurut Maulina dan Sari (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa semester awal adalah mereka yang sedang mengikuti perkuliahan pada tahun pertama sebagai mahasiswa. Menurut Monks (dalam Nasution, Adella, Walidaini, Harahap, & Marselina., 2023) menjelaskan bahwa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berfikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun., dengan pembagian sebagai berikut: a) Masa remaja awal (*Early Adolescent*) umur 12-15 tahun, b) Masa remaja pertengahan (*Middle Adolescent*) umur 15-18 tahun, c) Masa remaja akhir (*Late Adolescent*) umur 18-21 tahun.

Media sosial dapat berbahaya jika menjadi fokus utama dalam kehidupan seseorang untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan *interpersonal* ini, karena akan menyebabkan perilaku ketergantungan media sosial (Smahel, Brown, & Blinka, 2012). Media sosial pada awalnya dikembangkan untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain, namun digunakan secara berlebihan, yang akan berdampak pada gangguan mental seperti gangguan kecemasan, khususnya di kalangan mahasiswa, yang dapat dilihat di kedalaman aktivitas jejaring sosial yang berujung pada terganggunya kegiatan sehari-hari

(Diniari, 2016). Mahasiswa yang gagal mengatur penggunaan media sosial biasanya mengakibatkan ketergantungan pada media sosial tersebut.

Konsisten dengan pandangan Yee (2002), ketergantungan adalah perilaku berulang yang tidak sehat atau merusak diri sendiri yang sulit diakhiri oleh individu itu sendiri. Ketergantungan media sosial merupakan salah satu bentuk ketergantungan psikologis. Individu yang mengalami ketergantungan media sosial ditandai dengan penggunaan berlebihan secara *kompulsif* yang terus berdampak negatif bagi penggunanya (Thakkar, 2006). Andreassen (2015) menjelaskan ketergantungan media sosial sebagai perilaku seseorang yang sangat tertumpu pada media sosial, memiliki keinginan motivasi yang sangat kuat untuk mengakses media sosial dan juga menghabiskan banyak waktu bermain media sosial, akibatnya ketergantungan media sosial berdampak negatif pada kesehatan, kualitas tidur, hubungan, dan kesejahteraan mereka.

Menurut Andreassen (2015), ketergantungan media sosial memiliki 6 aspek, yaitu: 1) *Silence*, individu yang menganggap penggunaan media sosial sangat penting dan mendominasi pemikiran mereka. 2) *Tolerance*, individu menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial daripada sebelumnya. 3) *Mood Modification*, perasaan menyenangkan saat menggunakan media sosial. 4) *Relapse*, pengulangan perilaku yang lebih tinggi setelah kontrol. 5) *Withdrawal*, perasaan tidak enak akibat pembatasan penggunaan media sosial. 6) *Conflict*, masalah dengan lingkungan atau dengan diri sendiri karena penggunaan media sosial yang berlebihan.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 22 Mei 2023 sampai dengan tanggal 24 Mei 2023 kepada 10 mahasiswa semester awal. Dari 10 responden mahasiswa semester awal terlihat dari aspek *salience* ada 7 dari 10 responden yang mengaku merasa cemas jika belum memiliki akses ke media sosial. Aspek *tolerance*, 8 dari 10 responden menggunakan media sosial 6 sampai 8 jam sehari dan mengalami peningkatan dari sebelumnya yang biasanya hanya mengakses media sosial selama 3 sampai 4 jam sehari. Aspek *mood modification*, 10 dari 10 responden pengguna media sosial merasa sangat senang ketika memiliki akses ke media sosial. Karena responden merasa mendapatkan banyak informasi dan hiburan dari media sosial yang mereka akses. Dari sudut pandang *relapse* 7 dari 10 responden memiliki perilaku berulang saat mengakses media sosial karena merasa lebih menyenangkan dan menjadikannya lebih perilaku dari kebiasaan sebelumnya. Dari sudut pandang *withdrawal symptoms*, 8 dari 10 responden merasa cemas saat mencoba mengurangi atau membatasi penggunaan media sosial akibat peningkatan perilaku sebelumnya. Dari sudut pandang *conflict*, 8 dari 10 responden menunda pekerjaan, seperti tugas kuliah, karena terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial hingga lupa waktu. 7 dari 10 responden merasa cemas dan malu ketika berinteraksi secara langsung di lingkungan baru karena responden baru memasuki tingkatan pertama dalam pendidikan yang lebih tinggi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 responden menggunakan media sosial lebih dari sehari. Adanya rasa ingin terus mengakses media sosial yang kuat dan rasa senang saat mengakses media

sosial, sehingga lupa untuk berinteraksi dengan dunia luar dan berujung menunda pekerjaan lain karena terlalu memakan waktu untuk mengakses media sosial. Faktor yang mempengaruhi ketergantungan media sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor *internal* dan juga faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, keadaan psikologis, *self-esteem* dan strategi koping (Andreassen, 2015). Sedangkan faktor *eksternal* meliputi penggunaan media sosial oleh panutan (*role model* dan dukungan sosial) (Andreassen, 2015).

Faktor *internal* yang pertama adalah kepribadian, orang yang memiliki kepribadian *narsis* akan rentan ketergantungan media sosial karena media sosial digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan pengakuan, kekaguman dan popularitas dari orang lain. Kedua, yaitu kondisi psikologis, ketergantungan media sosial juga terjadi karena masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan, yang sering menggunakan dunia fantasi di media sosial sebagai pengalihan psikologis ke perasaan tidak menyenangkan atau situasi stres. Ketiga adalah strategi koping, individu yang memiliki strategi koping *emotion focused* dan *avoidance* rentan untuk menggunakan media sosial sebagai cara untuk keluar dari masalah. Keempat yaitu *self-esteem*, individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga dirinya dengan cara mendapatkan *likes* atau komentar positif dari pengguna lain. Faktor *eksternal* pertama yaitu *role model*, jika orang-orang disekitar individu juga berlebihan dalam penggunaan media sosialnya, maka tidak menutup kemungkinan individu tersebut juga akan memiliki perilaku yang sama. Yang kedua adalah dukungan sosial, orang yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang disekitarnya di

dunia nyata, orang tersebut akan mencari dukungan dari teman atau orang lain di media sosial.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi media sosial, maka peneliti memilih faktor psikologis khususnya gejala kecemasan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi ketergantungan media sosial terutama mahasiswa semester awal untuk diteliti. Pemilihan variabel tersebut karena gejala kecemasan sosial dapat mempengaruhi setiap individu. Ketika berinteraksi dengan orang lain dalam situasi di mana seorang individu menjalani kehidupan sosial.

Menurut Baltaci dan Hamarta (2013) kecemasan sosial adalah ketika seseorang merasa tidak percaya diri saat berbicara di depan banyak orang, merasa khawatir saat berbicara dengan seseorang yang berwenang dan merasa cemas ketika memikirkan situasi tersebut. Seseorang yang menghadapi kesulitan untuk berbicara di lingkungan sosial cenderung berbicara dirinya di media sosial (Baltaci, 2019). Mahasiswa dalam keadaan atau situasi ini akan lebih ketergantungan media sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Gejala kecemasan sosial mengacu pada tanda-tanda gangguan kecemasan sosial, yang didefinisikan oleh Greca dan Lopez (1998) sebagai ketakutan terus-menerus terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan menghadapi evaluasi negatif oleh orang lain, takut diawasi, dipermalukan, dan dihina.

Menurut Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial memiliki tiga aspek, yaitu: 1) ketakutan akan evaluasi negatif; (*fear of negative evaluation*). 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi baru (*social avoidance*

and distress-new). 3) penghindaran dan kecemasan sosial secara umum (*social avoidance and distress in general*).

Aspek pertama dari kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif terkait dengan faktor ketergantungan media sosial, keadaan psikologis. Individu akan merasa cemas ketika menerima komentar negatif dari individu lain. Kedua adalah sisi sensorik dan perasaan terbebani dalam lingkungan sosial baru, yang berkaitan dengan faktor kepribadian, karena individu cenderung menjauhi lingkungan sosial baru, terutama saat bertemu orang baru dan lebih suka narsis atau aktif dalam jejaring sosial daripada mendapatkan pengakuan dan popularitas. Ketiga penghindaran sosial dan perasaan cemas yang dialami secara umum berhubungan dengan strategi koping karena individu tersebut menggunakan media sosial sebagai cara untuk menghindari masalah atau perasaan tidak nyaman.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. Studi Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) memeriksa 342 siswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan menemukan hubungan positif antara keduanya. Menurut Ren, Yang, dan Liu (2017) mengatakan ada korelasi positif antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. Para peneliti ini setuju dengan hasil penelitian Caplan (2007) yang menemukan bahwa kecemasan sosial dan kesepian berhubungan dengan penggunaan internet patologis; *Pathological Internet Use (PIU)*.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial secara signifikan mempengaruhi timbulnya ketergantungan media sosial (Jaiswal dkk., 2020; Soliha, 2015; Van Zalk, 2016). Kecemasan sosial dapat ditandai dengan

ketakutan atau kecemasan terhadap situasi sosial yang membuat seseorang merasa diawasi atau diperhatikan. Kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan tekanan yang dirasakan individu dengan harapan bahwa ia akan berperilaku tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan menerima evaluasi negatif dari orang lain (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dll) dalam berbagai peristiwa atau situasi sosial (Baltaci & Hamarta, 2013).

Sebuah penelitian oleh Prayoga dan Akmal (2014) tentang hubungan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial menemukan bahwa individu dengan kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan mempengaruhi fungsi *interpersonal* dan kehidupan sosial seseorang. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung berkomunikasi secara *online* dengan menampilkan diri sebaik mungkin untuk mendapatkan kesan positif dari orang lain, meskipun penampilan yang ditampilkan tidak sesuai dengan orang yang sebenarnya. Akibatnya membuat mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial menjadi semakin ketergantungan untuk menggunakan media sosial. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi akan takut dinilai negatif oleh orang lain, membuat kesan buruk, atau berperilaku memalukan (Carleton, Callimore, & Asmundson, 2010).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yong (1998), ditemukan bahwa 34% subjek yang ketergantungan media sosial memiliki riwayat gangguan kecemasan. Hal ini menjadi teori awal yang menunjukkan alasan ketertarikan mahasiswa terhadap media sosial karena daya tarik media sosial sebagai media yang dapat

diterima secara sosial yang dapat digunakan sebagai pelarian dari kecemasan sosial (Martin dan Sehumacher, 2003). Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara gejala kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal sesuai dengan topik masalah. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan atau rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada masalah yang sama.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat diantaranya :

a. Untuk mahasiswa

Sebagai bahan pertimbangan terhadap mahasiswa supaya dapat memilih cara yang baik dan sehat untuk mengurangi gejala kecemasan sosial yang mereka miliki. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswa semester awal

dalam mengurangi gejala kecemasan sosial karena gejala kecemasan sosial berkorelasi positif dengan ketergantungan media sosial.

b. Untuk orang tua

Sebagai bahan masukan bagi para orang tua supaya dapat membantu mengawasi anaknya agar tidak terjerumus dalam lingkungan yang salah.

c. Bagi Pemerintah

Apabila penelitian ini terbukti dan dipublikasikan diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi kepada pemerintah, untuk mengkaji ulang, mengevaluasi dan membuat kebijakan baru, khususnya untuk permasalahan terkait dengan gejala kecemasan sosial yang bisa berdampak terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal.