

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa rantau adalah individu yang bertempat tinggal di daerah lain untuk menempuh pendidikan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian keahlian jenjang di tingkat diploma, sarjana, magister atau spesialis (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2023).

Merantau dikenal sebagai perpindahan dari daerah asal menuju daerah lain yang bersifat sementara dengan tujuan meraih keberhasilan, ilmu dan kepercayaan diri (Zuriyani, 2021). Merantau sudah menjadi salah satu kebiasaan bagi masyarakat Indonesia, dibuktikan dengan pertumbuhan rata-rata masyarakat rantau sejak 1960 hingga 2013 mencapai 4,4%, angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan Negara China, India, dan Filipina (Zuriyani, 2021). Terdapat berbagai alasan yang menyebabkan seseorang berkeinginan untuk merantau, salah satunya karena alasan memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik (Hediati & Nawangsari, 2020).

Menjadi pelajar perantauan tentu diperlukan penyesuaian baru terhadap beberapa hal yaitu ketidakhadiran orang tua, sistem komunikasi dan pertemanan yang berbeda dengan teman baru, adaptasi terhadap norma sosial masyarakat setempat, serta perbedaan dalam gaya belajar (Hutapea, 2006).

Media sosial merupakan media yang memungkinkan pengguna untuk mempresentasikan dirinya, berbagi, berkolaborasi, berinteraksi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk hubungan sosial secara virtual (Nasrullah,

2015). Media sosial terbagi menjadi dua jenis, yakni messenger dan sosial network (Kindarto, 2010). Media sosial *messenger* adalah aplikasi yang diakses melalui internet dan menawarkan fitur untuk mengirim pesan, seperti *WhatsApp*, *Line*, *Wechat*, dan *KakaoTalk* (Kindarto, 2010).

Sedangkan *social network* atau jejaring sosial adalah suatu sistem struktur sosial yang melibatkan individu atau organisasi, misalnya seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan sebagainya (Kindarto, 2010). Kedua jenis media sosial tersebut kini diminati oleh hampir semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Hal ini didorong oleh kemudahan penggunaan media sosial, yang memungkinkan semua orang untuk mengaksesnya tanpa memandang usia, profesi, atau jenis kelamin.

Davis (2001) mengungkapkan bahwa media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi seseorang, namun juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan seseorang. Hal ini disebabkan karena orang tersebut tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial. Jika seseorang tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan bertambah dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial (Thakkar, 2006). Dalam hal ini media sosial dapat menjadi sesuatu yang membuat seseorang merasa selalu ingin mengakses media sosial, hal ini bisa berdampak orang tersebut kecanduan terhadap media sosial.

Kootesh, Raisi, & Ziapour (2016) menyatakan bahwa pengertian dari kecanduan media sosial adalah seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian media sosial secara intens dan berlebihan sehingga menimbulkan

masalah psikologis dan sosial (Hartinah, Sriati, & Kosasih, 2019). Menurut Young (1996) kecanduan media sosial memiliki nama lain yaitu *cyber-relationship* yang artinya ketergantungan dengan hubungan dunia maya.

Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah individu yang terlalu banyak menghabiskan waktunya di media sosial dan mempunyai keinginan untuk mengetahui sesuatu dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya. Menurut definisi tersebut, kecanduan media sosial merujuk pada perilaku berlebihan yang menghabiskan waktu 5-6 jam sehari untuk beraktivitas di media sosial (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Hal ini menyebabkan beberapa dampak, seperti toleransi virtual di mana individu menjadikan media sosial sebagai pelarian dari dunia nyata, komunikasi virtual di mana individu lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung, serta masalah virtual yang muncul sebagai akibat dari permasalahan yang timbul.

Menurut survei yang dilakukan oleh *We Are Sosial*, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2022 mengalami peningkatan sebesar 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya. Secara spesifik, jumlah pengguna aktif media sosial pada awal tahun 2022 mencapai 191 juta orang, sedangkan pada tahun 2021 jumlahnya adalah 170 juta orang. Dengan total populasi Indonesia yang lebih dari 273,5 juta jiwa, hampir setengah dari penduduk negara ini sudah aktif menggunakan media sosial. Laporan tersebut juga mengidentifikasi media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia. *WhatsApp* adalah yang paling populer, dengan tingkat penggunaan mencapai 88,7%. *Instagram* dan *Facebook* berada di

posisi kedua dan ketiga, dengan persentase penggunaan masing-masing sebesar 84,8% dan 81,3%. Sementara itu, proporsi pengguna *TikTok* dan *Telegram* belum mencapai 70%, dengan *TikTok* pada 63,1% dan *Telegram* pada 62,8%. Temuan serupa juga tercantum dalam laporan Status Literasi Digital Indonesia 2021 yang dirilis oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika bersama Katadata Insight Center (KIC), yang menunjukkan *WhatsApp* sebagai aplikasi media sosial yang paling banyak dimiliki dan digunakan sehari-hari oleh masyarakat Indonesia.

Jumlah penggunaan kecanduan media sosial cenderung mengalami kenaikan. Hal ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan Putri (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan 210 orang dengan kriteria usia dewasa awal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 51,4% responden berada pada tingkat kecanduan media sosial. Penelitian oleh Harahap dan Miftahurrahmah (2020) yang melibatkan responden berusia 18 – 25 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 62,7% responden mengalami kecanduan media sosial taraf sedang.

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 mengenai jumlah pengguna internet berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebanyak 16,68% berusia 13-18 tahun, 49,52% berusia 19-34 tahun, 29,54% berusia 35-54 tahun dan 4,24% berusia di atas 54 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh mereka yang berusia produktif, yaitu berkisar antara 18-40 tahun. Hal tersebut menunjukkan hasil tertinggi pada usia 19-34 tahun, dimana pada usia tersebut di dominasi oleh mahasiswa rantau dinyatakan oleh Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia mahasiswa dan dewasa awal (young adulthood).

Peneliti melakukan wawancara dengan 8 subjek yang dilakukan pada tanggal 23-24 Desember 2023 pada mahasiswa rantau. Peneliti mendapatkan informasi tentang kecanduan media sosial yang di alami atau di rasakan oleh mahasiswa rantau. Terdapat aspek kecanduan media sosial pertama *Virtual Tolerance* yang dimana subjek merasa selalu ingin terus terhubung secara online di media sosial sehingga hal tersebut membuat subjek selalu mencari koneksi internet dimanapun subjek berada, karena hal tersebut didasari dengan keadaan dimana subjek mengakses dan menggunakan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri dan merasa tidak berarti tanpa keberadaan media sosial. *Virtual Communication* yang dimana subjek merasakan kurang percaya diri dan kurang terampil dalam mempresentasikan diri serta kurang dalam berkomunikasi secara langsung sehingga hal tersebut yang membuat subjek merasa bahwa komunikasi secara virtual membuat subjek merasa lebih mudah untuk mengekspresikan diri. *Virtual Problem* menunjukkan bahwa subjek membuat media sosial sebagai suatu pelarian dari dunia nyata karena munculnya rasa bahagia maupun senang saat mengakses media sosial. Namun hal tersebut membuat subjek lupa dengan kebutuhan diri sendiri baik itu lupa makan, lupa minum dan lupa dengan tugas dan tanggung jawab subjek, sehingga karena hal tersebut subjek harus mengurangi intensitas mengakses media sosial yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa sedih dan tidak Bahagia karena tidak mengakses media sosial. *Virtual Information* dimana hal tersebut membuat subjek selalu ingin mendapatkan informasi secara cepat sehingga membuat subjek tidak ingin sampai ketinggalan berita atau informasi apapun.

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh beberapa subjek dimana dapat disimpulkan bahwa subjek dapat di katakan termasuk dalam kondisi kecanduan media sosial karena di lihat dari beberapa aspek bahwa subjek lebih dominan melakukan aktivitas dalam mengakses media sosial yang dimana mereka mengakses media sosial dalam sehari bisa lebih dari 6 jam sehingga hal tersebut bisa dikatakan terlalu dominan untuk mengakses media sosial dalam sehari. Subjek akhirnya terpengaruh dengan media sosial yang dimana subjek selalu bergantung terhadap media sosial dan merasakan apa yang terjadi di media sosial sehingga hal tersebut mempengaruhi keadaan mood dari subjek karena sudah kecanduan dengan media sosial tersebut.

Dalam konteks ini, kecanduan media sosial merujuk pada perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang dirasakan oleh seseorang, sehingga mendorongnya untuk menghabiskan waktu yang lama di platform tersebut. Hal ini dapat mengganggu berbagai aktivitas lain seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya (Andreassen, 2015).

Mahasiswa perantau seharusnya memerlukan kemampuan beradaptasidengan lingkungan baru. Adanya kebutuhan yang berbeda-beda tersebut dapat menjadi sumber stres yang lambat laun menumbuhkan rasa kesepian akibat jauh dengan orang tua, keluarga, dan teman di kampung halaman. Bahkan mungkin menimbulkan perasaan terkucilkan dari lingkungan baru karena perbedaan antar kelas ekonomi (Saputri, 2012).

Mahasiswa rantau di tahun pertama perkuliahan dapat menghadapi banyak tantangan. Kebutuhan akan pembelajaran yang lebih tinggi dan kemandirian akan

menjadi beban bagi mahasiswa. Mahasiswa rantau yang berpindah kota mungkin menghadapi situasi seperti tinggal jauh dari keluarga, kesulitan dalam adaptasi, latar belakang sosial budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis. Adanya culture shock dan jauh dari kampung halaman membuat mahasiswa rantau harus melakukan upaya ekstra untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial barunya, baik dari segi bahasa maupun peraturan yang berlaku di lingkungan baru mereka. Perpindahan dari keluarga juga memungkinkan perantau untuk hidup lebih mandiri (Pratiwi, 2019).

Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah individu yang terlalu banyak menghabiskan waktunya di media sosial dan mempunyai keinginan untuk mengetahui sesuatu dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi *virtual*, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya. Dari penjelasan di atas diharapkan mahasiswa rantau mampu menggunakan media sosial dengan bijak dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa rantau tersebut, agar dapat lebih produktif dalam keseharian, berkomunikasi secara langsung dan mengenal budaya dan lingkungan sekitar dengan sangat baik, sehingga terhindar dari kecanduan media sosial.

Menurut Yahya dan Rahim (2017) Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media social adalah faktor psikologis. Kecanduan media sosial biasa disebabkan oleh berbagai faktor psikologis seperti perasaan kesepian, kepribadian ekstravert, rendahnya motivasi, kekurangan harga diri, karakter depresi, tingkat neurotisme yang tinggi, serta rendahnya optimisme seseorang karena media sosial

merupakan salah satu aplikasi yang berbasis internet, maka terdapat faktor yang menyebabkan individu menjadi kecanduan media sosial.

Menurut Russell (1996) kesepian adalah suatu keadaan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga menimbulkan perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi mengenai kurangnya hubungan sosial pada seseorang.

Kesepian juga dapat didefinisikan sebagai keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan sosial (Bruno, 2000).

Kesepian yang tidak diatasi akan mengakibatkan kondisi psikoemosional yang buruk dan membuat individu mengalami depresi (Dariyo, 2013). Aspek-aspek penyebab kesepian menurut Russell, Peplau, & Cutrona (1980) antara lain : *trait loneliness*, *sosial desirability loneliness* dan *depression loneliness*.

Pada dasarnya mahasiswa perlu membuka diri untuk bersosialisasi dengan teman satu kampus dan mengembangkan komunikasi dengan teman secara baik, mahasiswa perlu membangun relasi dan tidak menutup diri, mahasiswa dapat mencari bantuan profesional jika diperlukan, mahasiswa dapat melakukan kegiatan yang disenangi dan mengungkapkan isi hati dengan teman yang dipercaya, mahasiswa dapat mendekatkan diri pada Tuhan. Dengan menerapkan solusi-solusi tersebut, diharapkan mahasiswa baru perantauan dapat mengatasi rasa kesepian dan membangun hubungan sosial yang lebih baik (Shafiananta dkk, 2024)

Menurut Cherry (2023) mengungkapkan kesepian adalah suatu perasaan yang umum terjadi pada diri seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut bersifat kompleks dan unik pada setiap individu. Seseorang yang mengalami kesepian merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang



tersebut tidak sendirian dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Cherry juga berpendapat hal yang sama dengan tokoh-tokoh diatas yang mana ia mengatakan kesepian adalah emosi yang negatif namun Cherry menganggap perasaan tersebut unik. Kesepian adalah ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika beberapa kriteria penting dari hubungan sosial seseorang tidak terpenuhi. Kekurangan tersebut dapat bersifat kuantitatif seperti merasa tidak memiliki teman dan juga dapat bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibangun hanya bersifat seadanya.

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan studi awal berupa wawancara yang menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan media sosial dan internet untuk mencari dukungan emosional dari orang lain. Perilaku sosial individu yang kesepian akan meningkat saat mereka mengakses media sosial, sehingga mereka lebih mungkin mencari kepuasan melalui interaksi dengan teman-teman online.

Individu yang menggunakan media sosial lebih dari 120 menit per hari mengalami isolasi sosial dua kali lebih besar dibanding individu yang menggunakan sosial media selama kurang dari 60 menit per hari (Primack., 2017). Kesepian akan meningkat seiring dengan penggunaan media sosial. Individu yang kurang mengontrol terhadap impulsnya akan cenderung menggunakan sosial media secara berlebihan (Savci & Aysan, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa pada individu yang mengalami kesepian, motivasi menggunakan sosial media seperti Facebook akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan interaksinya (Guo, Zhang, Mu, & Ye, 2020). Untuk penelitian yang dilakukan di Indonesia, baru meneliti

hubungan antara kecanduan internet dengan kesepian pada mahasiswa (Oktapiani, 2019). Hasilnya, sebagian besar subjek mengalami kecanduan internet dan kesepian pada taraf sedang. Kesepian memiliki pengaruh sebesar 21,1% pada kecanduan internet, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih lanjut dengan judul penelitian yaitu “Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Rantau”

## **B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau.

### **2. Manfaat Penelitian**

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

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi serta menambah informasi mengenai hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial sehingga berguna bagi pengembangan ilmu pada bidang psikologi klinis.

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

Secara praktis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi positif dengan kecanduan media sosial, maka diharapkan

mahasiswa rantau dapat mengurangi kesepian dengan cara yang tepat agar dapat meminimalkan resiko kecanduan media sosial.