

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi terutama di bidang komunikasi dan informasi semakin maju di era globalisasi sekarang ini. Kehadiran alat teknologi dan komunikasi, seperti media sosial ini bukan hanya menawarkan informasi yang begitu luas melainkan juga memudahkan dalam berkomunikasi. Kehadirannya juga sudah menjangkau seluruh lapisan masyarakat yang membawa dampak besar khususnya pada kalangan mahasiswa (Istiyanto, 2016). Berkat kehadiran teknologi dalam bentuk media sosial membuat semua kebutuhan manusia termasuk kebutuhan mahasiswa dengan mudah terpenuhi.

Menurut Obar dan Wildman (dalam Triastuti, Adrianto & Nurul, 2017) media sosial yaitu media berupa website dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis *internet* yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi web 2.0, dimana media sosial tersebut mendorong dan mengizinkan penggunaanya untuk terhubung satu dengan yang lainnya, baik orang yang dekat atau orang asing yang tidak pernah dikenal sebelumnya. Lai dan Turban (2008) memiliki pendapat yang sama, dimana media sosial sebagai suatu alat yang digunakan manusia untuk berbagi pendapat, informasi, pengalaman termasuk video, foto, wawasan, musik, dan berkomentar satu dengan yang lain.

Media sosial merupakan salah satu situs web (*website*) yang sering dikunjungi mahasiswa, karena situs web tersebut memberi keuntungan tersendiri bagi mahasiswa. Keuntungan yang didapat dengan menggunakan media sosial, yaitu; sebagai media informasi dan komunikasi, media membangun hubungan

dengan orang lain, wadah memperkenalkan diri, alat yang memudahkan individu dalam bidang bisnis, membangun karir, dan pendidikan (Hartinah, Sriati & Kosasih, 2019). Media sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Instagram, WhatsApp, Tiktok* dan *Youtube* karena media sosial tersebut banyak digunakan mahasiswa (Harahap & Adeni, 2020).

Kehadiran alat-alat teknologi dan komunikasi, seperti media sosial yang semakin canggih ini membuat mahasiswa seakan tidak bisa lepas dari hasil teknologi informasi dan komunikasi tersebut. Dengan kata lain, kehadiran teknologi komunikasi dan informasi terkesan tidak bisa atau setidaknya sulit dipisahkan dari kehidupan mahasiswa (Melis, 2016). Dibalik kemudahan dari media sosial tersebut, munculnya permasalahan yaitu semakin berkurangnya interaksi interpersonal secara langsung, dan muncul perilaku ketergantungan (Sudiyatmoko, 2015). Mahasiswa adalah salah satu bagian dari kelompok masyarakat yang memiliki peluang lebih besar mengalami ketergantungan terhadap media sosial (Kendal dalam Soliha, 2015)

Menurut Liang (2021) durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi tiga kategori, yaitu; *light users* (≤ 3 jam per hari), *medium users* (3 – 6 jam per hari) dan *heavy users* (≥ 6 jam per hari). Faktanya durasi penggunaan media sosial saat ini mencapai 7 sampai 9 jam perhari (Hepilita & Gentas, 2018). Dimana mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam mengakses media sosial hingga larut malam hanya untuk *chatting* dengan teman, *browsing*, *downloading* yang berkaitan dengan kesenangan pribadi dan bermain *game online* hingga larut malam yang menyebabkan gangguan psikologis seperti terganggunya kualitas tidur karena bergabung terlalu larut malam. Mereka biasanya tetap terjaga melewati normal jam tidur dan tetap online sampai jam tiga atau empat pagi dengan kenyataan harus

bangun untuk kuliah. Dalam kasus ini, kurang tidur seperti itu akan berdampak pada perubahan emosi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup mahasiswa (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015).

Media sosial akan berbahaya apabila dijadikan fokus utama dalam kehidupan untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan interpersonal karena akan mengarah pada perilaku ketergantungan media sosial (Smahel dalam Soliha, 2015). Media sosial awalnya dibuat untuk berkomunikasi dan menjalin relasi dengan orang lain tetapi malah dipergunakan kearah yang berlebihan akan berdampak pada gangguan kesehatan mental seperti gangguan cemas, khususnya pada kalangan mahasiswa yang mendalam terlibat pada aktivitas jejaring sosial yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Diniari, 2016). Mahasiswa yang gagal mengatur penggunaan media sosial biasanya menyebabkan pengguna media sosial menjadi ketergantungan (Alnjadat et al.,).

Menurut Marlatt, Baer, Donovan dan Kivlahan (1988) ketergantungan adalah suatu pola kebiasaan berulang yang meningkatkan resiko penyakit, masalah pribadi dan masalah sosial. Perilaku tersebut sering dialami secara subjektif sebagai kehilangan kendali dan perilaku terus muncul walaupun sudah ada upaya untuk menghentikan perilaku tersebut. Seseorang yang mengalami ketergantungan akan merasa nyaman ketika berada dalam aktivitas tertentu, dimana mereka akan mencurahkan banyak perhatian yang berlebih sehingga mereka cenderung kembali ke aktivitas tersebut, yang menyebabkan individu menjadi cemas ketika tidak melakukan rutinitas tersebut (Young, 1999).

Sejalan dengan pendapat Yee (2002) ketergantungan merupakan suatu perilaku berulang yang tidak sehat atau merusak diri sendiri, dimana individu

mengalami kesulitan untuk mengakhirinya. Terdapat Dua gejala khas yaitu ketergantungan (*dependence*) dan penarikan (*withdrawal*), individu yang ketergantungan (*dependence*) pada suatu zat maka akan memerlukan zat tersebut. Jika pengguna zat dihentikan maka akan mengalami penarikan (*withdrawal*) yang ditandai dengan kemarahan, kecemasan, lekas marah dan frustrasi. Data menunjukkan bahwa ketergantungan sangat berhubungan dengan intensitas waktu yang digunakan setiap hari.

Ketergantungan dibagi menjadi dua jenis, yaitu ketergantungan fisik ketika seseorang terbiasa dengan zat seperti alkohol atau obat-obatan, dan ketergantungan psikologis dimana seseorang memiliki keinginan yang kuat dan keasyikan pada penggunaan zat tersebut. Ketergantungan terhadap media sosial termasuk pada jenis ketergantungan psikologis. Seseorang yang mengalami Ketergantungan ditandai dengan penggunaan yang berlebihan secara kompulsif yang terus berlanjut dan terus menerus dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaanya (Thakkar, 2006).

Pada tanggal 22 November 2020, peneliti melakukan wawancara *via online* dengan dua responden mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tentang penggunaan media sosial. Hasil wawancara pada responden “DHM” dari fakultas Manajemen, yaitu:

“Aku orang yang aktif banget di media sosial, media sosial yang sering aku gunain itu instagram, facebook, youtube, whatsApp sama tiktok dan aku juga aktif membagikan story aktivitas keseharianku di media sosial, kadang suka cemas dan kepikiran kalau yang like atau yang liat story di instagramku itu dikit. Menurutku pribadi media sosial sebenarnya sangat membantu banget sih untuk mendapatkan informasi, kalau aku bosan aku menggunakan media sosial untuk menghilangkan rasa bosan kayak scroll instagram terus ke tiktok bahkan aku membuka media sosial itu bergantian tanpa ada jeda gitu terus aku kalau udah gunain media sosial suka lupa waktu kalau udah keasyikan. Sehari aku bisa gunain media sosial 8 jam, karena memang

aku lagi ada di fase yang membutuhkan media sosial jadi mungkin sulit untuk lepas dari media sosialnya”

Hasil wawancara pada subjek kedua “BY” dari fakultas psikologi mengatakan sebagai berikut:

“Aku menggunakan media sosial tiap hari, aku bisa belajar dari media sosial kayak dari tiktok, instagram gitu kayak waktu skripsian aku bisa dapat jurnal karena tips and tricknya, dibalik itu aku juga suka males-malesan, cuman medsos aja tiap dari, main hp sama interaksi sosial secara langsung tuh jarang karna aku tipe orang yang introvert jadi saat berinteraksi dengan banyak orang suka cemas gitu jadi lebih memilih menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan oranglain, aku bisa mengakses media sosial lebih dari 6 jam an. Bahkan aku kesulitan tidur karena mengakses media sosial sampai jam 3 sampai 5 pagi hanya buat liat konten yang ada di media sosial jadi kadang bangun pagi itu badan kayak ga semangat dan kadang aku coba buat untuk tidak mengakses media sosial selama sehari gitu tapi siang hari aku udah akses media sosial lagi karena sulit untuk menghentikan penggunaan media sosialnya”

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan kedua subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua subjek intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi penggunaan media sosial melebihi batas penggunaan normalnya dan mereka mengalami kesulitan mengontrol penggunaan media sosial sehingga mengalami ketergantungan dan gangguan cemas.

Penggunaan media sosial secara berlebihan akan menyebabkan ketergantungan pada teknologi seperti media sosial. Ketika individu sudah mengalami ketergantungan akan muncul perilaku tidak percaya diri pada lingkungan sosial, kecemasan sosial dan stres yang disebabkan karena penurunan rasa sosial (Faliyandra, Suarmika, Hidayat, Lestari & Utama, 2021). Fenomena ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa ini sudah pasti sangat mengkhawatirkan karena mereka cenderung lebih memprioritaskan untuk mengakses media sosial.

Penggunaan media sosial yang tinggi dikatakan sehat jika seseorang menggunakannya untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat seperti membangun relasi dengan oranglain, menghasilkan uang dengan online shop, mendapatkan informasi dan alat untuk penunjang perkuliahan, namun jika penggunaan media sosial yang tinggi hanya digunakan untuk membuang waktu tanpa mengetahui tujuan saat menggunakannya maka akan disebut sebagai ketergantungan media sosial yang negatif karena mereka menggunakan media sosial hanya untuk mencari kesenangan pribadi dengan membagikan status yang tidak penting, memamerkan foto dan membuat story kegiatan kesehariannya secara terus-menerus tanpa ada manfaatnya sehingga menyebabkan perilaku ketergantungan (Tiara, 2018).

Berdasarkan hasil survei ketergantungan media sosial meningkat 5 kali lipat, yakni mencapai 14,4 % dari sebelumnya hanya 3%. Kebanyakan mengakses media sosial dari *smartphone* yang mencapai 96% dan dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial 10 jam perhari. Ketergantungan media sosial dengan penggunaan yang berlebihan akan menyebabkan terganggunya kehidupan sehari-hari, seperti kebutuhan pribadi (makan, pendidikan, karir), relasi dengan orang lain dan waktu istirahat (tidur) (Kristina dalam Puspa & Humaniora, 2020).

Kriteria seseorang yang mengalami ketergantungan media sosial, yaitu merasa keasyikan saat online, media sosial mampu mengubah suasana hati penggunanya, semakin bertambahnya waktu saat mengakses media sosial untuk mencapai kepuasan saat online, perasaan kurang menyenangkan karena pengurangan atau penghentian penggunaan media sosial sehingga muncul gangguan psikologis, terjadi konflik antar pengguna media sosial dengan lingkungan sekitar (konflik interpersonal), konflik internal (pekerjaan dan

kehidupan sosial), dan konflik diri sendiri (kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak meluangkan waktu untuk menggunakan media sosial dan adanya kecenderungan untuk mengulang kembali perilaku penggunaan media sosial setelah adanya kontrol (griffiths dan kuss, 2017). Borba (dalam Muna & Astuti, 2014) mengatakan bahwa perilaku ketergantungan media sosial dapat disebabkan oleh berbagai alasan termasuk kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi ketergantungan media sosial. Kong, Qin, Huang, Zhang dan Lei (2021) mengatakan kecemasan sosial merupakan faktor penting yang mempengaruhi ketergantungan ponsel (media sosial), dimana *smartphone* berisi aplikasi yang beragam salah satunya media sosial. Ren, Yang & Liu (2017) menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi ketergantungan internet (media sosial) adalah kecemasan sosial.

Menurut Baltacı dan Hamarta (2013) kecemasan sosial merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak percaya diri untuk berbicara di depan banyak orang, mereka juga khawatir saat berbicara dengan seseorang yang memiliki wewenang dan merasa terganggu ketika memikirkan situasi tersebut. Seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri pada lingkungan sosial cenderung akan mengekspresikan diri di media sosial (Baltacı, 2019). Mahasiswa yang berada dalam kondisi atau situasi ini, akan semakin mengalami ketergantungan pada media sosial (Azka, Firdaus & Kurniadewi, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial. Penelitian yang dilakukan Azka, Firdaus dan

Kurniadewi (2018) bahwa ada hubungan positif antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada 342 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Ren, Yang dan Liu (2017) mengatakan bahwa ada korelasi positif antara kecemasan sosial dengan ketergantungan *internet* (media sosial). Didukung dengan hasil penelitian Caplan (2007) mengatakan bahwa kesepian, kecemasan sosial berkorelasi dengan *pathological internet use* (PIU).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk pengembangan ilmu psikologi, terutama psikologi sosial yang berkaitan dengan kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan informasi mengenai hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.