

BAB 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang sangat pesat semakin memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi yaitu internet. Internet berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Selain itu, internet juga telah mengubah cara hidup manusia. Dampak positif dari internet yaitu berbelanja *online*, berhubungan dengan keluarga, teman, berkenalan dengan orang baru, memperoleh informasi dan hiburan. Selain dampak positif, internet juga berdampak negatif. Elia (2009) menyebutkan bahwa jejaring internet tidak hanya bersifat menghubungkan, melainkan juga dapat menjadi perangkap bagi penggunanya. Hampir 20% pengguna internet terlibat dengan satu atau lebih masalah pengabaian diri, perilaku mengecek dan mengklik terus-menerus, terisolasi secara sosial, menghindari orang lain, hilangnya produktivitas, depresi, problem pernikahan, kecanduan seks, judi, penyalahgunaan internet di tempat kerja, dan kegagalan studi (Elia, 2009).

Berkat teknologi baru seperti internet, segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, kini kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, 2014: 15). Dengan media sosial, kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi ke dalam dunia maya. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media sosial tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunanya dan orang-orang disekitarnya.

Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunanya menjadi cemas dan ketergantungan. *Dependency Theory* mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber

daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2014: 4). Media sosial tersebut dianggap sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan. Seolah-olah manusia tidak bisa hidup tanpa bantuannya.

Penggunaan media sosial dapat berbahaya jika media sosial menjadi perhatian utama dari kehidupan manusia sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan *interpersonal* dikarenakan dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan teknologi internet berupa ketergantungan pada media sosial tersebut. Penggunaan media sosial lebih digunakan sebagai sarana penghindaran dan pengobatan diri. Padahal, mengembangkan diri dan membangun hubungan dengan orang lain memerlukan pengujian dan pengalaman melalui kontak langsung agar dapat belajar bagaimana berinteraksi secara baik dengan siapa pun dan dalam konteks sosial apapun.

Kandell (2010) menyatakan bahwa salah satu pengguna media sosial adalah mahasiswa. Mahasiswa lebih rentan menjadi tergantung kepada media sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII, pengguna media sosial dengan intensitas tinggi ialah mereka yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin sering pula intensitas mahasiswa untuk mengakses media sosial (APJII, 2015). Kesibukan dan aktivitas mahasiswa biasanya membuat mereka menjadi ketergantungan pada internet dan media sosial. Menurut Smahel (2012) mahasiswa Amerika tengah mengidap kecanduan dengan ponsel, media sosial, dan internet dengan gejala mirip kecanduan narkoba dan alkohol. Para peneliti Universitas Maryland telah meminta 200 mahasiswa menghentikan akses ke semua media sosial selama satu hari penuh. Setelah itu muncul tanda-tanda penolakan dan kecemasan tanpa akses media dan jejaring sosial. Susan Moeller, direktur proyek penelitian dan profesor jurnalisme di universitas itu mengatakan, banyak mahasiswa menulis bagaimana mereka membenci terputusnya koneksi dengan media sosial, sama halnya dengan pergi tanpa teman dan keluarga.

Menurut Kandell, mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada media sosial dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 2010). Pada fase ini, mahasiswa sedang berproses membentuk identitas diri, berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua. Mencari makna hidup dan hubungan *interpersonal* yang intim secara emosional. *Emerging adulthood* juga memiliki karakter yang kurang stabil seperti hubungan *interpersonal*, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasi hal tersebut penggunaan media sosial menjadi lebih penting dibandingkan apa yang dilakukan orang lain pada umumnya, karena aktivitas *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka (Smahel, 2012).

Dari fenomena dan fakta di atas, maka peneliti juga tertarik untuk meneliti pada mahasiswa di Kota Bandung khususnya mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, karena kota tersebut termasuk 10 kota terbesar di Indonesia dengan aktivitas *online* tertinggi. Pengguna media sosial disetiap tahunnya mengalami peningkatan. Data statistik menunjukkan pada tahun 2015 sebesar 22%, kemudian ditahun berikutnya mengalami kenaikan sebesar 43% (Yahoo!-TNS, 2016).

Berdasarkan hasil observasi dan *interview* terhadap 30 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dilakukan pada bulan April sampai dengan Juni 2017, ditemukan bahwa banyak dari mahasiswa UIN yang ketergantungan terhadap media sosial. Mahasiswa tidak bisa menghentikan akses ke semua media sosial selama satu hari penuh. Apabila selama sehari tidak membuka media sosialnya, muncul banyak tanda-tanda penolakan dan kecemasan, seperti pengabaian diri, menghindar dari orang lain, berkurangnya produktivitas dan depresi. Mahasiswa cenderung menggunakan media sosial untuk tujuan

coping dan menetralkan hubungan yang kurang memadai seperti hilangnya dukungan sosial di kehidupan nyata, harga diri yang rendah, dan kekurangan fisik lainnya.

Dalam sehari mahasiswa UIN dapat mengakses media sosial dari *smartphone* mereka lebih dari 2,5 jam, dan waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari adalah 5 jam. Aktivitas yang paling banyak dilakukan mahasiswa UIN di dunia maya adalah mengakses situs jejaring sosial (84,2%), melakukan pencarian (65,7%), membaca berita (39,2%), mengakses e-mail (38,9%), menonton video (31,4%), serta bermain *game* (30,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa UIN mengakses media sosial dan lama waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial 5 jam dalam sehari. Mahasiswa UIN mampu menghabiskan sebanyak 35 jam dalam seminggu untuk berinteraksi di media sosialnya dan faktanya dalam seminggu mahasiswa rata-rata hanya menghabiskan 3 jam waktunya untuk belajar intens. Hal ini sungguh ironis mengingat mahasiswa lebih memprioritaskan *update* status dibandingkan belajar. Ada juga beberapa mahasiswa yang menghabiskan waktu sampai 10 jam untuk bermain dengan ponselnya, dimana rata-rata 94,6 menit per hari mereka gunakan untuk chatting dengan teman.

Hal ini sesuai fakta yang ditemukan dilapangan bahwa apabila dalam satu hari mahasiswa UIN tidak mendapatkan notifikasi, maka muncul perasaan resah akibat reaksi dari ketergantungan tersebut. Sebanyak 39% mahasiswa mengalami ketakutan atau kecemasan sosial berlebih melewatkan momen-momen tertentu yang tengah terjadi dalam kehidupan sosial mereka. Sebanyak 32% mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami rasa takut tidak dapat mencapai tujuan mereka justru ketika mereka melihat foto teman atau keluarga yang dengan mudahnya mengekspos kesuksesan di media sosial. Mahasiswa UIN dengan ketergantungan pada media sosial menggunakan media sosialnya secara berlebihan dimana akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam hal mengontrol penggunaan media sosialnya, yang mana mengarah pada gangguan psikologis. Pada

mahasiswa munculnya ketergantungan pada media sosial dapat dikarenakan oleh beberapa hal, seperti untuk bermain game online secara berlebihan, dan menggunakan media sosial untuk bersosialisasi secara berlebihan (*chatting, e-mail, mengirim pesan*).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Young (2011), bahwa individu dengan ketergantungan media sosial adalah individu yang memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya dilakukan sendiri (*solitary activities*) dan membatasi aktivitas sosialnya. *Internet Addiction Disorder* (IAD) atau gangguan kecanduan internet meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, *email*, pornografi, judi online, *game online, chatting* dan lain-lain. Jenis gangguan ini memang tidak tercantum pada manual diagnostik dan statistik gangguan mental, atau yang biasa disebut dengan DSM, namun secara bentuk dikatakan dekat dengan bentuk kecanduan akibat judi. Selain itu, badan himpunan psikolog di Amerika Serikat secara formal menyebutkan bahwa kecanduan ini termasuk dalam salah satu bentuk gangguan. Ketergantungan pada media sosial terlihat dari intensitas waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku dengan gadget atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet yang berakibat banyaknya waktu yang digunakan untuk *online* membuat individu tidak peduli dengan kehidupan yang terancam, seperti nilai yang buruk di sekolah atau kehilangan pekerjaan bahkan meninggalkan orang-orang yang disayangi (Young, 2011).

Media sosial pada mahasiswa UIN yang digunakan sebagai alat utama untuk mengadakan kontak sosial dan menjadikan media sosial sebagai sebuah alternatif realitas pada penggunaannya agar mampu membenamkan diri dengan menerima identitas personal dan sosial untuk membuat individu merasa lebih baik karena merasa mendapat *reward* psikologis yang tinggi. Mahasiswa UIN yang menggunakan media sosial untuk tujuan *coping* dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya cenderung mengungkapkan diri lebih banyak di media sosial, namun di kehidupan sehari-hari, individu tersebut takut untuk

mengungkapkan diri atau mempunyai pengungkapan diri yang rendah. Hal ini selaras dengan pernyataan Niekamp (2010) bahwa internet memberi kenyamanan tersendiri yang menyebabkan ketergantungan karena mediana anonim, tidak betatap muka dan tidak ada hambatan, termasuk menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain.

Ada dua alasan seseorang menjadi ketergantungan pada media sosial. Pertama, menurut Prayoga & Akmal (2014) bahwa media sosial digunakan untuk mendukung interaksi sosial secara pesat bagi individu yang kurang mempunyai ketrampilan sosial di dunia nyata dan menggunakan media sosial tersebut sebagai bentuk dari kompensasi sosial, para remaja berusaha mengembangkan keterampilan sosial dan belajar memelihara keakraban pertemanan dan bentuk-bentuk lain dari ketrampilan sosial. Kedua, karena keterampilan bersosialisasi di internet dapat dimanfaatkan sebagai dukungan emosional.

Para ahli menilai bahwa seseorang mengalami ketergantungan pada media sosial disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh individu (Young, 2011). Menurut salah satu mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa, *“saya menggunakan media sosial berfungsi sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi online”* (A.N, 2017).

Mahasiswa UIN dengan ketergantungan pada media sosial selain kurang memiliki kontrol dalam penggunaan media sosialnya, berakibat juga pada berkurangnya interaksi langsung secara tatap muka, selain dapat disebabkan oleh kurangnya interaksi secara langsung terdapat faktor lain yang mempengaruhi ketergantungan pada media sosial, yaitu kesulitan waktu mahasiswa untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan.

Mahasiswa UIN dengan kecemasan sosial cenderung berkomunikasi secara online dengan mempresentasikan diri mereka sebaik mungkin untuk mendapatkan kesan positif dari orang

lain, sehingga terkadang kesan yang diberikan tidak sesuai dengan aslinya. Situasi ini yang membuat mahasiswa dengan kecemasan sosial mengalami ketergantungan pada media sosial.

Kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan komunikatif digambarkan sebagai perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial. Menurut *Communication Apprehension (CA)*, individu akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat terlibat dalam interaksi komunikasi (DeVito, 2001), dan memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain (Geçer & Gumus, 2010).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014) yang menyatakan adanya keterkaitan antara ketergantungan pada media sosial dengan kecemasan sosial. Individu dengan ketergantungan pada media sosial akan memiliki dampak negatif pada kehidupan sosialnya. Dalam jurnalnya, Prayoga dan akmal menyebutkan bahwa adanya dampak negatif dapat mengganggu kehidupan sosial individu dalam hal fungsi interpersonal. Penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketergantungan pada media sosial dengan kecemasan sosial, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Silvia (2015) mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan, kemarahan dan depresi serta munculnya rasa kesepian.

Mahasiswa UIN yang mengalami kecemasan sosial secara lisan akan sangat cemas ketika harus berbicara secara langsung, akibatnya mereka akan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan melalui komunikasi secara *online* membuat orang merasa lebih didengar atau mereka dapat lebih mudah mengekspresikan dirinya. Hal ini juga yang menjelaskan mengapa media sosial telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh positif kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Dapat mengetahui pengaruh positif kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan memperluas ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, serta memberikan manfaat teoritis bagi psikologi sosial tentang hubungan interpersonal dalam perkembangan teknologi.
2. Penelitian ini juga diharapkan memperluas ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, serta memberikan manfaat teoritis bagi psikologi abnormal tentang gambaran kecemasan sosial dimasa kini.

Kegunaan Praktis

Bagi Mahasiswa

1. Hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa menggunakan media sosial secara benar dan melakukan pengungkapan diri di dunia nyata dengan tepat sehingga tidak akan menyebabkan kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami dirinya sendiri terhadap ketergantungan pada media sosial, dan menjadi pilihan alternatif solusi untuk mengungkapkan diri didunia nyata.

Bagi Orang tua.

Hasil penelitian ini diharapkan agar orang tua lebih memantau aktifitas anak remajanya saat menggunakan media sosial sehingga dapat memanfaatkan media sosial secara tepat.

