

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

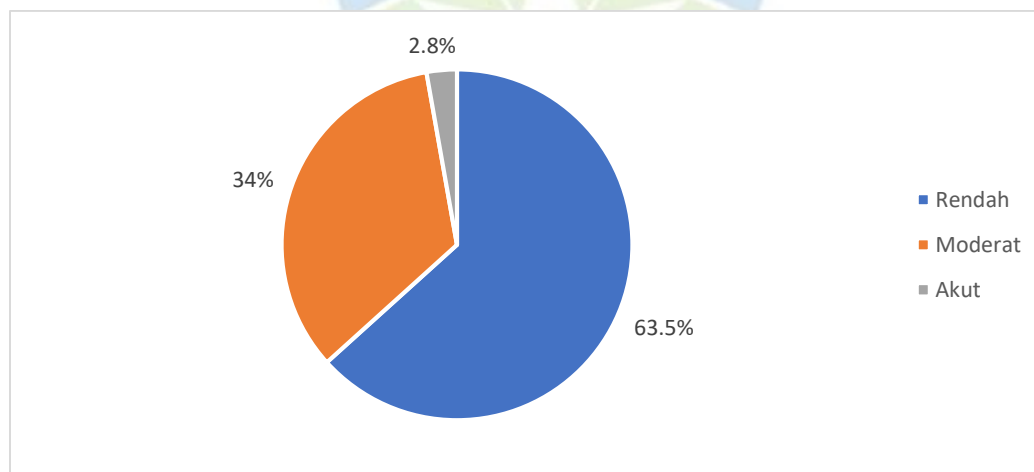
Dalam kehidupan setiap manusia pasti menghadapi masalah, baik itu masalah internal seperti kecemasan, sakit hati, dan depresi, maupun masalah eksternal seperti masalah keuangan, pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain. Manusia memiliki kemampuan untuk mencari solusi dan memecahkan masalahnya, karena tidak mungkin menghindari masalah selamanya. Untuk menghadapi masalah kita pertama harus memahami masalah tersebut (Matlin, 2012). Memahami masalah adalah mampu membangun gambaran mental mengenai masalah yang dihadapi, hal ini bisa dibentuk berdasarkan pengalaman dan informasi yang didapat mengenai masalah. Setelah kita memahami permasalahan yang dihadapi, kita dapat membuat strategi bagaimana menyelesaikan masalah tersebut. Semua proses ini akan memakan sumber daya psikis dan fisik yang kita miliki. Ketika sumber daya yang dikeluarkan telah dianggap berat atau melebihi batas kemampuan dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang maka akan terjadi stress psikologis (Lazarus dan Folkman, 1984). Ketika sumber daya tersebut sudah menipis dan kita dihadapi dengan masalah yang menguras tenaga, kita akan mengalami stress psikologis (Lazarus, dari Johnson dkk, 2020).

Pada Februari 2021 American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa 80% orang dewasa di Amerika Serikat menyatakan pandemi Covid-19 sebagai sumber stressor utama (American Psychological Association, 2021). Tingkat stress tersebut diprediksi akan meningkat pada tahun 2023, sebanyak 26% orang Amerika melaporkan bahwa mereka mengantisipasi akan mengalami lebih banyak stress di awal tahun 2023 (American Psychiatric Association, 2022). Sementara di Indonesia sendiri dari survey yang dilakukan pada Mei 2020 dengan 1,522 responden telah ditemukan 80% responden memiliki trauma berkaitan dengan pandemi, dan memiliki gejala pascatrauma akibat mengalami atau menyaksikan kejadian tidak menyenangkan dari pandemi. Dari responden yang mengalami trauma tersebut, 46% responden memiliki gejala berat, 33% memiliki gejala sedang, 2% memiliki gejala ringan, dan 19% tidak memiliki gejala sama sekali. (Azis, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress yang ada cukup tinggi.

Sebuah penelitian mengenai tingkat *Psychological Distress* di Indonesia pada masa pandemi menunjukkan bahwa 63.5% warga Indonesia mengalami stress tingkat rendah atau tidak merasakan stress sama sekali, 34% merasakan stress tingkat moderat, dan 2.8% merasakan stress

tingkat akut (Respati dkk, 2021). Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 April 2020 hingga 30 April 2020, responden dari penelitian ini adalah 1287 responden berusia 18 hingga 75 tahun.

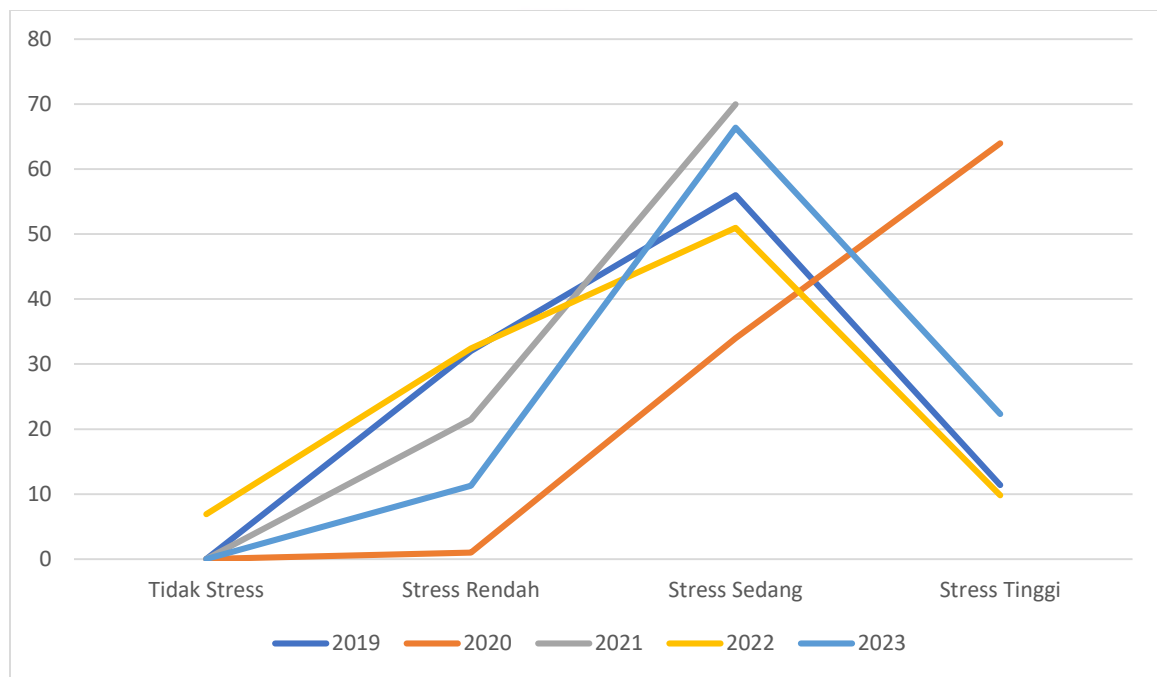
Menurut kamus psikologi dari APA, *Psychological Distress* adalah serangkaian gejala mental dan fisik yang menyakitkan, yang diasosiasikan dengan fluktuasi mood yang normal pada kebanyakan orang (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.). Peningkatan *Psychological Distress* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti 1) konflik pekerjaan-keluarga, yaitu konflik keluarga yang disebabkan kesulitan dalam lingkungan pekerjaan, 2) konflik keluarga-pekerjaan, yaitu konflik pekerjaan yang disebabkan kesulitan dalam keluarga, 3) persepsi dukungan sosial, yaitu persepsi seseorang bahwa dukungan sosial dan emosional tersedia dari orang lain ketika dibutuhkan, dan 4) kesepian (Viertio dkk, 2021). *Psychological Distress* dapat dilihat dengan mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dialami oleh seseorang (Wong dkk, 2015).



Gambar 1.1. Tingkat *Psychological Distress*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hendarto dan Ambarwati (2019) pada mahasiswa berusia 18 hingga 24 tahun, ditemukan bahwa 46 mahasiswa (11.4%) tergolong dalam kategori tinggi, 225 mahasiswa (56%) tergolong dalam kategori sedang, dan sisanya yaitu sebanyak 131 mahasiswa (32.6%) tergolong dalam kategori rendah. Menurut penelitian Rosyidah dkk (2020) yang mengukur tingkat stress pada mahasiswa angkatan 2017, 2018, dan 2019 ditemukan bahwa 1 responden memiliki tingkat stress rendah (1%), 31 responden memiliki tingkat stress sedang (34%), dan 58 responden memiliki tingkat stress tinggi (64%). Menurut penelitian Ellis (2021) yang dilakukan pada mahasiswa semester 2 ditemukan bahwa 43 responden memiliki tingkat stress rendah (21.5%), 140 responden memiliki tingkat stress sedang (70%), dan 17 responden

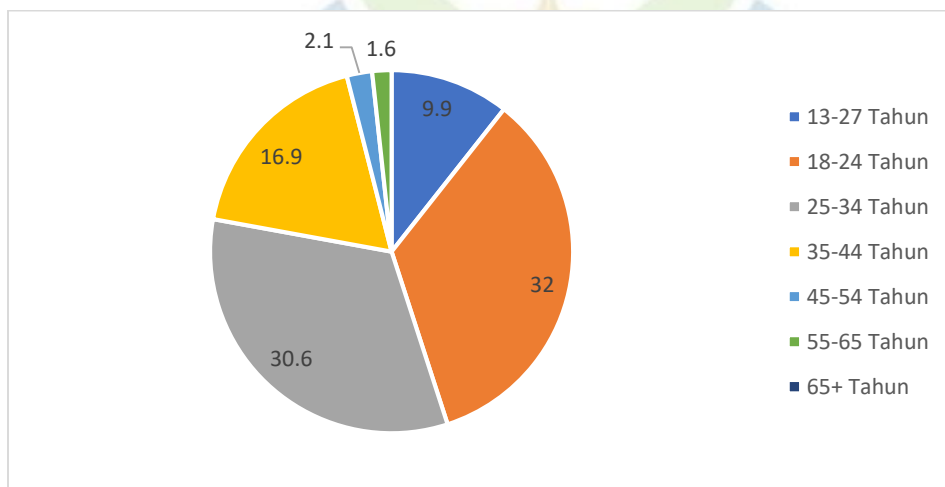
memiliki tingkat stress tinggi (8.5%). Menurut penelitian Septiyari dkk (2022) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, ditemukan bahwa 33 responden mengalami stress ringan (32,4%), 52 responden mengalami stress sedang (51%), 10 responden mengalami stress berat (9,8%), dan 7 responden tidak mengalami stress (6,9%). Menurut penelitian Yuda dkk (2023) pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun tugas akhir skripsi ditemukan bahwa 42 responden mengalami stress tingkat rendah (11,29%), 83 responden mengalami stress tingkat tinggi (22,31%) dan sebanyak 247 responden mengalami stress tingkat sedang (66,40%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress telah meningkat terutama pada mahasiswa.



Gambar 1.2. *Persentase Tingkat Stress Mahasiswa*

Penelitian Respati dkk (2021) menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Distress* meningkat semenjak tahun 2020 sebagaimana digambarkan pada Figur 1.1, pada masa dilakukannya *lockdown*, untuk mencegah penyebaran wabah Covid-19. Interaksi sosial tatap muka hanya bisa dilakukan dalam kapasitas yang sangat terbatas. Maka dari itu, pekerjaan dan sekolah harus dilakukan dari rumah dan interaksi dengan dunia luar dibatasi. Metode untuk berkomunikasi atau interaksi antar manusia harus dilakukan secara *online* melalui internet.

Menurut Simon Kemp dari Datareportal (2022), jumlah pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 160 juta pengguna, dari April 2019 hingga Januari 2020 ada peningkatan sejumlah 12 juta pengguna atau kenaikan sebesar 8.1%. Pada tahun 2021, pengguna media sosial di Indonesia mencapai jumlah 170 juta pengguna, terjadi kenaikan sebesar 6.3% dari 2020. Sejak Januari 2021 hingga Januari 2022 pengguna media sosial di Indonesia telah meningkat hingga 191 juta pengguna, terjadi kenaikan sejumlah 12.6% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan sumber Datareportal (Kemp. 2023), pria dan wanita Indonesia dengan rentang usia 18-24 tahun merupakan pengguna media sosial terbesar di Indonesia dengan total persentase 32% dari pengguna media sosial di Indonesia, dengan pembagian 16.6% pria dan 15.4% wanita, dibandingkan dengan rentang usia lain yang mencapai 9.9% bagi rentang usia 13-17 tahun, 30.6% bagi rentang usia 25-34 tahun, 16.9% bagi rentang usia 34-44 tahun, 6.7% bagi rentang usia 45-54 tahun, 2.1% bagi rentang usia 55-64 tahun, dan 1.6% bagi rentang usia diatas 65 tahun.



Gambar 1.3. *Persentase Pengguna Media Sosial Berdasarkan Usia*

Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, maka lebih sering terjadi *Parasocial Interaction*. Pada era digital ini, *Parasocial Interaction* bisa dilakukan melalui media sosial seperti Instagram, Twitter, Youtube, dan media sosial lainnya (Jarzyna, 2021). *Parasocial Interaction* pertama kali dikemukakan oleh Horton dan Wohl pada tahun 1956, dijelaskan sebagai tiruan percakapan timbal balik yang terjadi antara penonton dan pemain peran atau persona media massa (Horton & Wohl, 1956). Istilah *Parasocial Interaction* ini sering digunakan secara bergantian dengan *Parasocial Relationship*, namun keduanya bukan hal yang sama. *Parasocial Interaction* dan *Parasocial Relationship* merujuk pada konsep teori yang berhubungan namun berbeda,

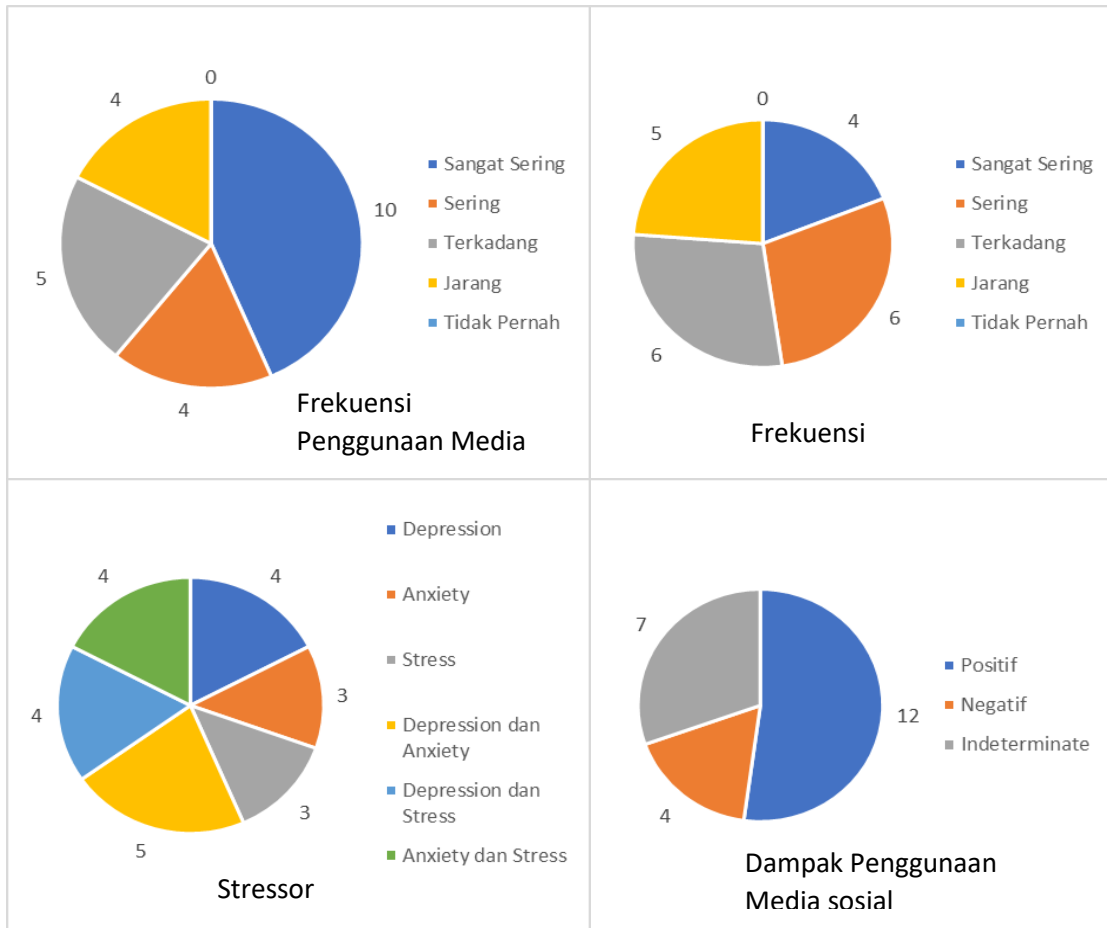
Parasocial Interaction merujuk pada perasaan saling menyadari yang palsu, hanya bisa terjadi saat menonton atau menyaksikan persona, sementara *Parasocial Relationship* merujuk pada asosiasi jangka panjang yang mungkin mulai muncul saat menonton atau menyaksikan persona (Dibble et al., 2015). Atau secara singkatnya, *Parasocial Relationship* adalah *Parasocial Interaction* yang terjadi dalam jangka panjang. Penting diketahui bahwa hubungan dalam *Parasocial Relationship* hanya sepihak dan didefinisikan oleh penonton.

Parasocial Interaction hanyalah tiruan dari interaksi yang sebenarnya, maka dari itu dalam *Parasocial Interaction* tidak ada atau hanya sedikit umpan balik (Jarzyna, 2021). Meskipun begitu, *Parasocial Interaction* memiliki dampak yang signifikan, baik itu positif maupun negatif. *Parasocial Interaction* bisa membentuk ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain, namun *Parasocial Interaction* juga bisa memberikan dampak psikologis yang hampir setara dengan interaksi nyata dan dapat membantu orang-orang yang memiliki gangguan sosial seperti *anxiety*, introversi, kesepian, rasa takut akan penolakan, dan *self-esteem* yang rendah (Jarzyna, 2021). Menurut penelitian oleh Woznicki dkk (2021), *Parasocial Interaction* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesepian dan gejala depresi pada orang yang memiliki tingkat dukungan keluarga yang rendah dan tingkat kesepian yang tinggi. Menurut penelitian yang sama, *Parasocial Interaction* memiliki hubungan dengan gejala depresi melalui tingkat kesepian sebagai moderator.

Masalah yang akan diangkat pada penelitian ini adalah bagaimana *Parasocial Interaction* dapat mempengaruhi tingkat *Psychological Distress* pada masyarakat usia 18 hingga 24 tahun. Figur 1.2 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia usia 18 hingga 24 tahun merupakan demografik pengguna media sosial terbesar, yaitu sebesar 32%, maka dari itu pengaruh *Parasocial Interaction* terhadap *Psychological Distress* akan paling terlihat pada demografik tersebut. Peneliti akan melakukan penelitian di fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian telah dilakukan yang menunjukkan bahwa *Parasocial Interaction* dapat mengurangi rasa cemas (Aytulun dan Sunal, 2020) dan gejala depresi melalui kesepian (Woznicki, 2021), kedua hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat *Psychological Distress* (Wong dkk, 2015).

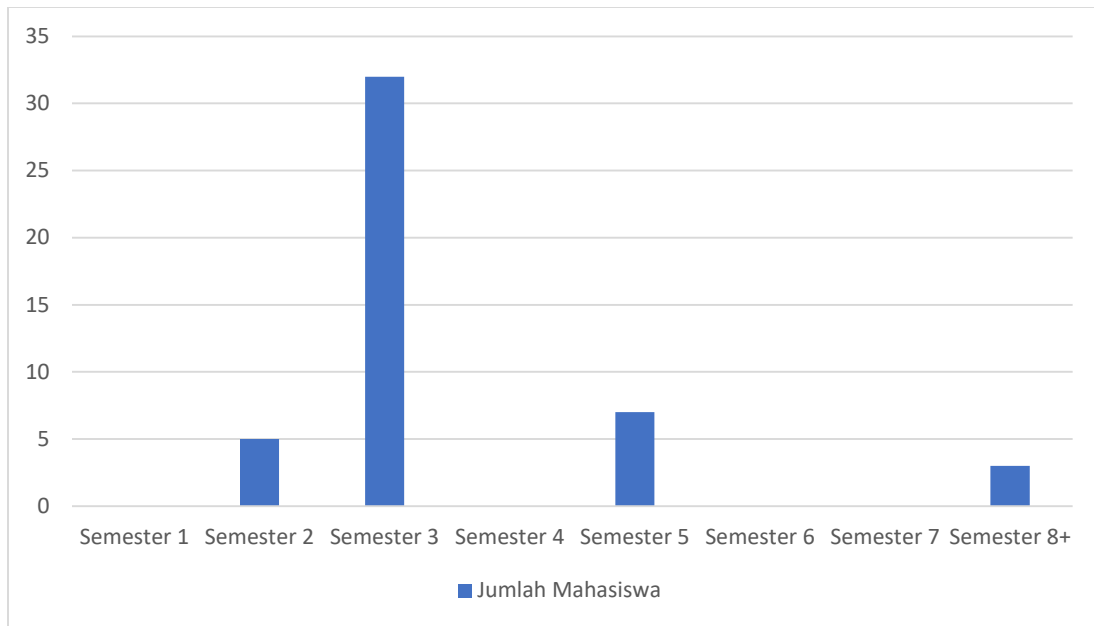
Peneliti telah melakukan studi awal pada tanggal 20 hingga 25 Agustus 2023 untuk melihat bagaimana situasi *Psychological Distress* dan *Parasocial Interaction* pada masyarakat sekitar. Studi awal dilakukan dengan melakukan wawancara singkat untuk mengetahui gambaran tingkat

Psychological Distress dan *Parasocial Relationship*. Peneliti mendapatkan 23 responden, dari 23 responden 10 responden melaporkan sangat sering menggunakan media sosial sebagai sarana *Parasocial Interaction*, empat orang melaporkan sering menggunakan media sosial sebagai sarana *Parasocial Interaction*, lima orang melaporkan terkadang menggunakan media sosial sebagai sarana *Parasocial Interaction*, dan empat orang melaporkan jarang menggunakan media sosial sebagai sarana *Parasocial Interaction*. Frekuensi stress yang dirasakan responden adalah sangat sering bagi empat responden, sering bagi enam responden, terkadang bagi enam responden, dan jarang bagi lima responden, tidak ada responden yang melaporkan bahwa dirinya tidak merasakan stress sama sekali. Gejala stress yang paling sering dirasakan oleh responden adalah gejala *Depression* dan *Anxiety* dirasakan oleh lima responden, gejala *Anxiety* dan *Stress*, *Depression* dan *Stress*, dan gejala *Depression* masing-masing dirasakan oleh empat responden yang berbeda, gejala *Anxiety* dan gejala *Stress* masing-masing dirasakan oleh tiga responden yang berbeda. Responden yang melaporkan dampak positif *Parasocial Interaction* terhadap *Psychological Distress* adalah 12 orang, responden yang melaporkan dampak negatif *Parasocial Interaction* terhadap *Psychological Distress* adalah empat orang, dan responden yang melaporkan dampak *Parasocial Interaction* terhadap *Psychological Distress* yang bisa positif maupun negatif adalah tujuh orang.



Gambar 1.4. Hasil Studi Awal

Peneliti telah melakukan survey kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tanggal 23 Oktober 2023 hingga 26 Oktober 2023 untuk mengetahui semester berapa yang dirasakan memberi stress paling berat. Peneliti mendapatkan 46 responden dan dari 46 responden tersebut 31 responden melaporkan bahwa semester 3 merupakan semester yang dirasa paling berat, 5 responden melaporkan bahwa semester 2 merupakan semester yang dirasa paling berat, 7 responden melaporkan bahwa semester 5 merupakan semester yang dirasa paling berat, dan 3 responden melaporkan bahwa semester 8 dan seterusnya merupakan semester yang dirasa paling berat. Semua responden melaporkan bahwa tuntutan akademik merupakan faktor terbesar yang menyebabkan perkuliahan menjadi berat. Hal-hal seperti praktikum, tugas, tekanan untuk memiliki performa akademik yang baik, kehilangan motivasi belajar, dan adaptasi dari perkuliahan daring menjadi perkuliahan luring merupakan alasan yang dilaporkan oleh responden sebagai penyebab stress selama perkuliahan.



Gambar 1.5. *Semester Paling Stress*

Hasil dari penelitian awal dan survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat stress pada mahasiswa cukup tinggi dan semester perkuliahan yang dianggap paling berat oleh sebagian besar responden adalah semester 3. Sementara itu 14 dari 23 responden studi awal melaporkan sering menggunakan media sosial dan sebagian besar responden melaporkan bahwa penggunaan media sosial dan terjadinya *Parasocial Interaction* berdampak positif dalam mengurangi stress yang dirasakan.

Peneliti mengambil topik ini sebagai bahasan pada penelitian karena semenjak masa pandemi, penggunaan media sosial meningkat, maka dari itu *Parasocial Interaction* semakin sering terjadi, terbukti dengan hasil studi awal. Studi awal juga menemukan bahwa tingkat *Psychological Distress* di antara mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung termasuk tinggi. Dengan dampak positif dari *Parasocial Interaction* yang dapat mengurangi kesepian dan kecemasan, peneliti akan meneliti pengaruh *Parasocial Interaction* kepada *Psychological Distress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Apakah *Parasocial Interaction* memiliki pengaruh terhadap *Psychological Distress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah *Parasocial Interaction* memiliki pengaruh terhadap *Psychological Distress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah memperluas kajian mengenai *Parasocial Interaction* dan *Psychological Distress*, mengembangkan pemahaman mengenai pengaruh *Parasocial Interaction* terhadap *Psychological Distress*, dan menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu penelitian ini juga dapat digunakan untuk menyebarluaskan konsep *Parasocial Interaction* dan *Psychological Distress* kepada masyarakat, sehingga masyarakat dapat mengambil dampak positif dari mengkonsumsi media. Diharapkan penelitian ini dapat membuka pintu bagi peneliti, psikolog, maupun masyarakat untuk berdiskusi mengenai *Parasocial Interaction* dan dampaknya pada *Psychological Distress*.

