

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020, seluruh dunia mengalami pandemi Covid-19, termasuk Indonesia. Pada masa itu, seluruh masyarakat tidak memiliki akses untuk melakukan interaksi secara langsung disebabkan penyebaran virus Covid-19 melalui *droplets* dan udara. Hal inilah yang mengharuskan seluruh masyarakat melakukan hubungan komunikasi menggunakan internet melalui sosial media. Dalam hal itu, internet dan sosial media berperan untuk menghubungkan seseorang tanpa adanya batasan ruangan dan waktu. Internet merupakan jaringan yang menghubungkan perangkat keras (komputer) di seluruh dunia (Hidayanto & Zidni Ilmi, 2015), sedangkan sosial media merupakan sebuah platform digital yang memiliki berbagai macam fasilitas untuk membagikan momen-momen tertentu berupa foto, video, audio ataupun tulisan.

Menurut *We Are Social* pada tahun 2020 terdapat 4,5 miliar orang di dunia menggunakan internet dengan 3,8 miliar orang merupakan pengguna sosial media. Hampir 60% populasi manusia di dunia menggunakan internet. Dari tahun ke tahun, pengguna internet di dunia ini meningkat pesat, terdapat kenaikan sekitar 3,9% dari tahun 2020 hingga 2023. Pada tahun 2023, terdapat 5,16 miliar pengguna internet dan 4,76 miliar diantaranya merupakan pengguna aktif sosial media di seluruh dunia, yang mana terdapat peningkatan pengguna internet dan pengguna aktif sosial media dari tahun 2020 hingga tahun 2023. Menurut data dari China Internet Network Information Center di bulan Desember tahun 2023, jumlah pengguna internet di Tiongkok mencapai 1.092 juta dengan tingkat penetrasi internet mencapai 77,5%. Kepopuleran sosial media yang sangat tinggi di kalangan generasi muda memberikan kemudahan dan pengalaman yang menarik bagi mereka untuk terus berada di jejaring sosial (Zhuang dkk., 2023). Dengan pengembangan sosial media secara terus-menerus, sosial media menjadi moda utama dalam komunikasi sosial di kalangan kaum muda, yang mana hal ini meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental dan jejaring sosial, khususnya mengenai adiksi sosial media (Wan dkk., 2024). Hal ini juga terjadi di Turki, Turki memiliki populasi penduduk sekitar 79,14 juta. 46,3 juta penduduk di Turki sudah memiliki akses terhadap internet, 42 juta dari penduduk tersebut aktif terhubung

dengan sosial media. Berdasarkan tingkat pendidikan, pengguna internet terbanyak di Turki merupakan seorang mahasiswa. Hal ini sangat lazim karena akses terhadap internet dan sosial media sangat mudah di tingkat pendidikan tersebut. Berdasarkan data statistik tersebut, pengguna sosial media terbanyak merupakan generasi muda. Generasi muda dapat belajar dengan cepat dalam penggunaan sosial media tetapi perilaku mereka lebih banyak menimbulkan masalah dibandingkan manfaat yang diberikan dari sosial media tersebut (Gazi dkk., 2017). Di Kanada, 96% generasi muda di sana menggunakan sosial media. Beberapa generasi muda di sana memiliki perilaku online yang tergolong berat. Para ahli berpendapat bahwa generasi muda di Kanada memiliki indikasi *Problematic Use of Social Media* (PUSM), *Internet Gaming Disorder* (IGD) dan kecanduan perilaku online lainnya yang telah dikenali oleh DSM-V sebagai suatu kondisi yang memerlukan studi lebih lanjut untuk dikatakan dalam klasifikasi psikiatri (Rouleau dkk., 2023). Selain itu, diperkirakan bahwa 7,38% generasi muda di eropa menderita PUSM (Boer dkk., 2020).

Sementara itu di Indonesia, menurut data survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2023 penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19% atau menembus 215 juta pengguna internet dari total populasi sebesar 275 juta individu. Menurut DataReportal yang merupakan sebuah organisasi yang bergerak untuk mengumpulkan data di seluruh dunia, pada Januari 2023 terdapat 167 juta pengguna sosial media di Indonesia atau sekitar 60,4% populasi di Indonesia merupakan pengguna sosial media. Sosial media memiliki dampak positif dan negatif. Sosial media dapat mendukung sebuah inovasi untuk terus berkembang tetapi apabila digunakan tanpa adanya kontrol, efek positif yang dirasakan seseorang akan berubah menjadi efek negatif (Arfianto dkk., 2024).

Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) di tahun 2022, menyatakan bahwa pengguna layanan internet terbesar di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa dengan persentase 99,26%. Para pelajar dan mahasiswa ini menggunakan layanan internet untuk menggunakan sosial media. Salah satu dampak negatif yang dirasakan apabila seseorang mengonsumsi sosial media terlalu berlebihan, seseorang tersebut dapat mengalami kecenderungan adiksi sosial media. Transisi dari pengguna sosial media normal ke bermasalah terjadi ketika jejaring sosial dipandang oleh individu sebagai

mekanisme yang penting untuk menghilangkan stres, kesepian, atau depresi (Xu & Tan, 2012). Menurut Young dkk. (2010) adiksi sosial media merupakan salah satu bentuk adiksi internet, diantaranya adalah *net compulsions*, *cyber-relationship addiction*, *information overload*, *cybersexual addiction*, dan *computer addiction*.

Untuk mengkonfirmasi mengenai masalah yang telah dipaparkan, penulis melakukan studi awal pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan metode wawancara. Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 6 mahasiswa, rata-rata mereka menggunakan sosial media 4-6 jam per harinya, bahkan terdapat salah satu responden yang menggunakan sosial media 10 jam perharinya. Responden memiliki sekitar 4-5 akun sosial media, diantaranya Instagram, TikTok, WhatsApp, Telegram, YouTube, dan Twitter. Menurut hasil wawancara yang dilakukan 4 diantara 6 mahasiswa memiliki kecenderungan adiksi sosial media. Hal ini ditandai dengan para responden setuju terhadap pertanyaan yang diajukan kepada mereka. Pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan yang dikembangkan Young (2011), untuk mendeteksi seseorang telah kecanduan terhadap internet. Menurut Young (2011), kecanduan muncul ketika seseorang telah menjawab “Ya” untuk lima atau lebih pertanyaan selama periode 6 bulan. Pertanyaan tersebut mencakup indikator dari adiksi terhadap internet. Indikator tersebut diantaranya adalah perhatian tertuju kepada internet, meningkatnya penggunaan internet, berbohong mengenai aktivitas internet, berani kehilangan sesuatu yang berarti, ketidakmampuan dalam mengontrol penggunaan internet, menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah dan *online* lebih lama dari yang diharapkan (Gita dkk., 2020). Menurut jawaban responden, penggunaan sosial media mereka sudah berada pada tahap berlarut-larut dalam penggunaannya, adanya perasaan gelisah ketika tidak menggunakan sosial media, ada tindakan mengurangi sosial media tetapi tidak berhasil, sosial media sebagai tempat pelarian dari kehidupan nyata dan sosial media sudah mengganggu kegiatan akademik.

Peneliti juga memberikan pertanyaan terbuka untuk melihat faktor penyebab mereka mengalami kecenderungan adiksi sosial media. Jawaban yang diberikan oleh responden saat ditanya alasan menggunakan sosial media berlarut-larut yaitu untuk mencari hiburan, mencari informasi, kesepian, takut ketinggalan informasi, ingin mengetahui kabar orang

terdekat, mengurangi pikiran terkait masalah di kehidupan nyata dan prokrastinasi dari tugas. Secara umum terdapat tiga kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berkontribusi pada etiologi adiksi yang mungkin juga berlaku untuk kecanduan sosial media (Griffiths dkk., 2014).

Mahasiswa yang telah memasuki masa *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Akan dihadapi oleh beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah membangun hubungan intimasi yang mendalam (Miller, 2011). Mahasiswa yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya akan memiliki kecenderungan untuk mengisolasi ataupun menutup dirinya, hal ini mengakibatkan timbulnya rasa kesepian. Dengan adanya sosial media, maka akan memudahkan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan individual maupun interpersonal, hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Papalia dkk (2007) bahwa sosial media merupakan sebuah tempat untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional bertujuan untuk mengurangi kondisi kesepian. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi sosial media dengan kesepian. Korelasi hubungan antara kesepian dan adiksi sosial media memiliki korelasi positif yang artinya apabila semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi juga adiksi sosial media, begitupula sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah juga adiksi sosial media yang dialami oleh mahasiswa (Warella & Pratikto, 2021).

Oleh karena itu, peneliti melakukan survei lanjutan untuk melihat gambaran kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Menurut hasil survei yang dilakukan menyatakan bahwa 5 dari 6 mahasiswa sering mengalami perasaan sendiri bahkan ketika mereka sudah dikelilingi oleh banyak orang. 3 dari 6 mahasiswa merasa bahwa dirinya tertinggal dari orang-orang di sekitarnya. Selanjutnya, 2 dari 6 mahasiswa mengaku bahwa dirinya tidak memiliki seseorang yang dapat diandalkan atau seseorang yang dapat diajak berbicara ketika mereka merasa membutuhkannya. Bagi mahasiswa yang kurang dapat bergaul, sosial media merupakan sarana untuk melarikan diri dari kehidupan nyata (Destiyani dkk., 2020).

Menurut hasil penelitian Hardyani dan Ningsih (2024) juga terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi sosial media pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian tersebut berkorelasi positif, artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan sosial media yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Menurut Russel (dalam Lou dkk., 2012) kesepian merupakan sebuah ikatan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang ingin dicapai oleh seseorang. Menurut hipotesis augmentasi sosial, komunikasi sosial di internet dapat meningkatkan kemungkinan interaksi individu dan memperluas hubungan tersebut (Bessière dkk., 2008). Individu yang merasa kesepian dapat berkomunikasi dengan individu lainnya untuk memperluas jangkauan sosial mereka dengan menggunakan internet atau sosial media. Dengan meluasnya jangkauan sosial tersebut, seseorang yang mengalami kesepian akan mulai merasakan nyaman untuk menggunakan sosial media secara terus-menerus, sehingga akan terjadilah sebuah peningkatan penggunaan sosial media. Penggunaan sosial media yang terus meningkat ini yang menjadikan seseorang mengalami adiksi sosial media.

Hal ini sejalan dengan teori *uses and gratification*. Dalam teori tersebut, seseorang akan menggunakan sosial media untuk memenuhi kebutuhannya karena tercapainya berbagai tujuan (Velina dkk., 2019). Teori ini mengatakan bahwa pengguna sosial media dimotivasi oleh dua jenis gratifikasi yaitu kepuasan yang dicari dan kepuasan yang diperoleh. Gratifikasi yang dicari mengacu pada harapan pengguna terhadap jenis gratifikasi yang akan mereka peroleh dari media yang dipakai. Sementara itu, gratifikasi yang diperoleh mengacu pada kebutuhan yang dipenuhi oleh penggunaan media (Rubin, 1993). Sosial media dianggap sebagai platform penting untuk menjaga hubungan yang ada, menerima berita terkait aktivitas terkini, dan memperoleh koneksi yang besar dengan usaha yang sedikit. Selain itu, individu menggunakan sosial media untuk memperoleh kepuasan seperti menghabiskan waktu, bersosialisasi dan mendapatkan informasi terkait teman-teman di media sosialnya (Quan-Haase & Young, 2010). Kepuasan yang dicari dan diperoleh dari media tertentu atau motif pengguna mempengaruhi pemilihan, frekuensi, dan intensitas penggunaan media tersebut (Kircaburun dkk., 2020). Sosial media dirancang untuk mempermudah dalam melakukan berbagi ataupun mencari informasi. Hal inilah yang dibutuhkan oleh mahasiswa

pada saat ini. Selain itu, sosial media juga merupakan sarana untuk para mahasiswa melakukan kegiatan-kegiatannya, seperti memperluas relasi, belajar secara kelompok atau sekedar saling berbagi informasi. Mahasiswa juga dapat menampilkan dirinya di dalam sosial media. Mereka bebas untuk mengekspresikan dirinya di dalam sosial media. Mulai dari penunjukan bakat ataupun membuat konten-konten yang menghibur. Hal ini membuktikan bahwa selain sebagai sarana informasi, sosial media juga digunakan untuk menunjukkan eksistensi diri dan sarana untuk menunjukkan kreativitas dari para mahasiswa. Oleh karena itu, menurut lingkungan sosial dalam perguruan tinggi, hal ini memotivasi mahasiswa untuk lebih aktif dalam menggunakan sosial medianya (Velina dkk., 2019).

Teori *uses and gratification* menekankan pada hubungan dua orang atau lebih, baik secara langsung maupun tidak langsung berdasarkan tujuan penggunaan media dan hasil gratifikasi (Stafford & Gillenson, 2004). Menurut Weibull (1985) seseorang akan kembali menggunakan media yang mereka anggap dapat memuaskan kebutuhan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media yang berulang-ulang dapat menyebabkan terjadinya kepuasan secara terus-menerus. Perasaan puas secara terus-menerus ini, mengarah pada penguatan psikologis dan kemudian akhirnya mengakibatkan adanya ketergantungan (Hanson dkk., 2011). Dengan kata lain, pengguna akan bergantung pada sesuatu untuk kepuasan dan penguatan psikologis yang diberikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan, bahwasanya *teori uses and gratification* dapat menjelaskan mengenai perilaku kecanduan. Hal ini disebabkan karena kepuasan memiliki peran sebagai mediasi antara penggunaan dan kecenderungan kecanduan. Oleh karena itu, pengguna dengan kepuasan tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjadi kecanduan (Li dkk., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Limvarakul (2017) bahwa *uses and gratification* dapat digunakan untuk menjelaskan perilaku kecanduan dilihat dari sisi pengguna sosial media. Hal ini terjadi karena perilaku kecanduan sosial media dapat diprediksi dari motif seseorang dalam menggunakan sosial media. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adristiyani dan Lilim Halimah (2021) dikatakan bahwa *uses and gratification* memiliki pengaruh secara simultan terhadap adiksi

media sosial Instagram dengan besar pengaruh 21.3%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka *uses and gratification* dapat menjadi faktor prediktor adiksi sosial media.

Dalam penelitian sebelumnya terdapat tujuh motif pengguna dalam menggunakan sosial media yang berhubungan dengan penggunaan sosial media yang bermasalah (PSMU), yaitu 1) menjaga hubungan baik dengan teman; 2) bertemu dengan orang baru dan bersosialisasi; 3) mengekspresikan diri atau menampilkan diri; 4) mengisi waktu luang; 5) hiburan; 6) sebagai alat untuk mengelola tugas; 7) kebutuhan akan informasi serta motif penggunaan yang bersifat akademik (Horzum, 2016). Penelitian lain pun mengungkapkan bahwa motif hiburan dan presentasi diri memiliki pengaruh yang tinggi dengan perilaku adiksi sosial media pada mahasiswa (Velina dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Limvarakul (2017) motif yang dapat memprediksi perilaku sosial media adalah hiburan (*entertainment*), pengamatan (*surveillance*), interaksi sosial (*social interaction*), dan untuk istirahat dari kehidupan nyata (*relaxation*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Leung (2014) mengungkapkan bahwa kepuasan atau motif terbesar seseorang dalam menggunakan sosial media adalah motif hiburan dan pencapaian status. Motif terlemahnya adalah pencarian informasi, eksperimen identitas dan menghabiskan waktu.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh kesepian dan *uses and gratification* terhadap kecenderungan adiksi sosial media Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh kesepian dan *uses and gratification* terhadap kecenderungan adiksi sosial media pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari kesepian dan *uses and gratification* terhadap kecenderungan adiksi sosial media pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Dalam penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis terkait topik kesepian dan motif seseorang dalam menggunakan sosial media yang bermasalah.

Kegunaan Praktis

Bagi peneliti kegunaan dari penelitian ini untuk memahami bagaimana pengaruh kesepian dan *uses and gratification* terhadap kecenderungan adiksi sosial media. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi para mahasiswa untuk lebih menyadari dampak dari kesepian bagi kehidupan mereka serta motif apa saja yang dapat berpengaruh dengan adiksi sosial media. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian terkait, terutama mengenai pengaruh kesepian dan *uses and gratification* terhadap kecenderungan adiksi sosial media.

