

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi pada masa kini berkembang dengan cepat, memberikan kemudahan, efektivitas, dan efisiensi bagi manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk teknologi yang mengalami perkembangan pesat adalah media sosial. Menurut Nasrullah (2014), media sosial adalah *platform* di internet yang memungkinkan pengguna untuk menggambarkan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, dan berkomunikasi secara virtual dengan pengguna lain. Statista (2020) menyatakan penggunaan media sosial mengalami peningkatan yang signifikan selama beberapa tahun terakhir, yakni pada tahun 2019, *Facebook* memiliki 2,45 miliar pengguna aktif bulanan, kemudian *instagram* baru-baru ini melampaui 1 miliar pengguna aktif bulanan. Menurut riset yang dipublikasikan oleh lembaga *We Are Social* dalam studi Nasrullah (2014), pengguna internet dan media sosial di Indonesia cukup tinggi. Sekitar 15 persen dari populasi atau lebih dari 38 juta orang menggunakan internet. Riset ini juga menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan hampir tiga jam per hari untuk terhubung di media sosial melalui ponsel mereka.

Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah menjadi cara komunikasi baru bagi masyarakat saat ini, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Dampak positif dari media sosial yaitu dapat berkomunikasi jarak jauh dengan orang lain, dapat berbelanja *online*, serta dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan (Azka *et al.*, 2018). Sedangkan menurut Rafiq (2020), media sosial juga mempunyai dampak negatif, yaitu interaksi tatap muka individu kepada seseorang akan cenderung mengalami penurunan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan ketergantungan yang tentunya tidak baik bagi aspek kehidupan, misalnya kurangnya waktu untuk istirahat, mengakibatkan adanya konflik dengan anggota keluarga, dan mengakibatkan kehilangan pekerjaan atau karir (Kardefelt-Winther, 2014). Penggunaan media sosial yang secara berlebihan ini dapat diartikan menjadi *problematic social media usage* (Eichenberg, 2019). Karakter *problematic social media usage* terdiri dari penarikan diri, sering frustrasi, mudah tersinggung, cemas, sedih, kehilangan minat pada hobi atau aktivitas sebelumnya (Eichenberg, 2019).

Hal tersebut bertentangan dengan ajaran dalam surah Al-Mu'minin ayat 1-3 yakni:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَادِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ
مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٥﴾ إِلَّا

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya, dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna,”

Ayat tersebut mencerminkan bahwa seseorang yang beriman merupakan orang yang khusyuk dalam sholatnya serta berpaling menjauhkan diri dari perkataan dan perbuatan yang sia-sia. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk selalu memanfaatkan waktu kita dengan perbuatan baik agar tidak sia-sia.

Andreassen (2014) mendefinisikan *problematic social media usage* sebagai hal yang terlalu berlebihan dalam penggunaan media sosial, didorong oleh motivasi yang tidak terkendali untuk menggunakan media sosial, yang menyebabkan individu menghabiskan terlalu banyak waktu di *platform* tersebut. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sosial, pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya.

Azka *et al.*, (2018) menyatakan bahwa salah satu kelompok pengguna media sosial yaitu mahasiswa. Menurut survei yang dilakukan, ditemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi, artinya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial (APJII, 2015. Dalam Azka *et al.*, 2018).

Pada mahasiswa, penggunaan media sosial didasarkan sebagai sarana untuk mencari informasi dan untuk berkomunikasi (Herutomo, 2019). Nasirudin *et al.*, (2022) menyampaikan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi mahasiswa. Dampak positifnya yaitu mahasiswa mendapatkan banyak informasi dari media sosial, memudahkan mahasiswa dalam mencari informasi seputar pengetahuan dan tugas-tugas yang diberikan, dapat memperoleh pelajaran dari berbagai sumber, dan sebagai wadah untuk bersosialisasi. Sedangkan dampak negatif dari media sosial yaitu mahasiswa menjadi bergantung pada media sosial dalam hal mengerjakan tugas, sehingga mengakibatkan berkurangnya diskusi secara langsung bersama orang lain, menjadi lupa waktu akibat terlalu berlebihan menggunakan media sosial dan penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga prestasinya akan menurun.

Kircaburun (2018) juga berpendapat bahwa bagi mahasiswa, media sosial seringkali digunakan sebagai sarana untuk penghindaran dan pengobatan diri, namun perlu diingat bahwa pengembangan diri dan membangun hubungan dengan orang lain memerlukan pengalaman melalui kontak secara langsung. Melalui interaksi secara langsung, seseorang dapat belajar berinteraksi dengan baik dengan siapapun dalam berbagai konteks sosial.

Soliha (2015) menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *problematic social media usage*. Kecemasan merupakan suatu hal yang umum yang dialami oleh manusia dalam kehidupan mereka. Menurut Yudianfi (2022), kecemasan dapat diartikan sebagai bentuk perasaan tidak nyaman yang muncul dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorder (DMS-V; American Psyciatric Assosiation)*, terdapat dua belas macam kecemasan yang berbeda, salah satunya adalah kecemasan sosial atau *social anxiety*.

Menurut APA (2013), kecemasan sosial dikenal juga sebagai *fobia social*, mengacu pada ketakutan sangat intens terhadap situasi sosial yang dapat menyebabkan individu cenderung menghindarinya atau menahannya, meskipun hal tersebut dapat memberikan tekanan besar pada dirinya. Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas, atau khawatir tentang situasi sosial dan takut dievaluasi negatif oleh orang lain. Dengan kata lain, kecemasan sosial mencakup ketakutan terhadap penilaian negatif oleh orang lain, yang dapat memunculkan perasaan malu, kurang mampu, dan penghinaan.

Soliha (2015) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung mengembangkan perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif ketika terlibat dalam interaksi komunikasi. Selain

itu, individu yang mengalami kecemasan sosial juga memiliki ciri-ciri kepribadian seperti rasa malu, gugup, diam, dan kecenderungan untuk mengantisipasi agar tidak berinteraksi, hal tersebut dilakukan untuk menghindari pandangan negatif dari orang lain.

Jaya (2019) menyampaikan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa kurang percaya diri ketika mengungkapkan pendapatnya dalam situasi ramai, karena khawatir akan penilaian negatif dari orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa lebih nyaman saat sedang sendirian.

Soliha (2015) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial dapat menggunakan media sosial sebagai bentuk pengobatan terhadap kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang sulit diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk berinteraksi langsung dengan orang lain. Sebagai gantinya, individu tersebut memilih berkomunikasi secara *online*. Menurut APA (2013), gangguan kecemasan sosial juga dikenal sebagai fobia sosial, dimana gangguan kecemasan ini ditandai dengan ketakutan dalam satu atau lebih situasi sosial, yang menyebabkan tekanan yang cukup besar, perkiraan yang berlebihan dari kemungkinan konsekuensi evaluasi sosial negatif, dan gangguan kemampuan untuk menghadapi rasa takut.

Peneliti sudah melakukan wawancara terhadap 6 mahasiswa, sebagian dari mereka mengatakan takut ketika mendapatkan evaluasi negatif dari orang yang dikenal atau yang baru dikenal, beberapa mahasiswa tidak nyaman untuk berkenalan dengan temannya ketika pertama kali masuk perkuliahan. Mahasiswa tersebut mengatakan lebih memilih untuk melakukan kegiatan secara individu dibandingkan bersama temannya dan cenderung menghindari pekerjaan atau pertemuan kelompok. Kemudian mereka mengkompensasikan kecemasan sosial tersebut terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan.

Media sosial yang sering diakses oleh mahasiswa yakni seperti *instagram, tiktok, whatsapp, twitter*, dan media sosial yang lainnya. Berdasarkan data statistik dari *smartphone* mahasiswa tersebut, tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi yakni 6 sampai 12 jam perhari. Penggunaan media sosial secara berlebihan akan mempengaruhi durasi belajar yang menurun bagi mahasiswa, konsentrasi belajar juga menjadi terganggu, dan kurangnya sosialisasi dengan lingkungan.

Berdasarkan paparan tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna menguji apakah ada hubungan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage* pada mahasiswa.

B. Keaslian Penelitian

Untuk melihat keaslian penelitian, penulis telah melakukan penelusuran pada berbagai referensi dan hasil penelitian serta dalam media baik cetak maupun elektronik. Berdasarkan penelusuran, Penulis menemukan beberapa penulisan yang memiliki kemiripan dengan penelitian penulis namun ada yang berbeda dalam beberapa hal.

Penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun, Demetrovies, dan Tosuntas (2018) yang berjudul "*Analyzing the Links Between Problematic Social Media Use, Dark Triad Traitd, and Self-esteem*" memiliki kesamaan yaitu pada variabel tergantung yaitu *problematic social media use*, kesamaan lain juga terletak pada skala yang dipakai yaitu skala yang dikembangkan oleh Van den Eijnden *et al.*, (2016). Kemudian perbedaannya terletak pada teknik analisis yang digunakan yaitu *confirmatory factor analyses (CAFs) and path analyses*, sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, (2018) yang berjudul "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa" memiliki kesamaan yaitu pada variabel yang digunakan yaitu kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial, dimana ketergantungan media sosial ini dengan kata lain adalah *problematic social media usage* (Eichenberg, 2019). Kesamaan yang lain juga terletak pada

subjek penelitian, yaitu mahasiswa. Kemudian perbedaannya terletak pada teknis analisis yang digunakan, penelitian ini menggunakan teknis analisis regresi sederhana, sedangkan penulis menggunakan teknis analisis *product moment*.

Penelitian yang dilakukan oleh Darusman (2022) yang berjudul “Pengaruh FOMO terhadap *Problematic Social Media Use* pada Dewasa Awal Pengguna *TikTok* di Kota Bandung” memiliki kesamaan variabel yaitu *problematic social media usage*. Kemudian perbedaannya terletak pada variabel bebas yaitu pengaruh FOMO, sedangkan penulis menggunakan variabel bebas *social anxiety*. Kemudian teknik pengambilan data, dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan *teknik snowball sampling*, sedangkan peneliti menggunakan teknik *icidental sampling*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis apabila tujuan penelitian tercapai, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan, khususnya mengenai *problematic social media usage* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pembaca pada umumnya, sebagai bahan kajian guna menambah wawasan ilmu dan pengetahuan. Khususnya bagi mahasiswa, untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage*.

b. Bagi penulis, diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman terutama yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu hubungan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage*. Serta bagi Universitas Ahmad Dahlan, diharapkan penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan *problematic social media usage*.