

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi saat ini sudah berkembang pesat. Hingga kini, hampir semua aspek kehidupan sudah berkaitan dengan teknologi, terutama komunikasi. Internet menjadi salah satu hal yang paling penting di era digital. Masyarakat dapat berbagi informasi dan berkomunikasi dengan mudah. Dunia seolah-olah tanpa batasan, baik geografis, waktu, dan batas privasi. Individu dapat mencari, mengenal, dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa harus dikenal secara nyata (Nurfitri, 2017). Bahkan dengan profil anonim, individu bisa tetap berinteraksi dengan individu lain.

Media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial. Alasan utama penggunaan sosial media adalah kebutuhan menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Kebutuhan ini tidak bisa didapat melalui akses media tradisional seperti komunikasi tatap muka (Nurfitri, 2017). Merebaknya situs media sosial memudahkan individu untuk bertukar pesan, gambar, video, suara, dan informasi lainnya (Punkasaningtyas, 2017).

Data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019 menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia berjumlah 73,7%. Sejumlah 51,5% masyarakat menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Sementara alasan bertukar pesan dan berkomunikasi menduduki peringkat dua dengan jumlah 32,9%. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial sudah menjadi kebutuhan utama dalam berkomunikasi dan akses informasi.

Mascheroni & Ólafsson, (2018) menyebutkan bahwa remaja menempati posisi teratas dalam pengguna sosial media. Remaja adalah individu yang sedang mengalami masa peralihan

dari anak-anak menuju dewasa muda. Menurut WHO, remaja adalah individu yang berada dalam rentang 10-19 tahun. Sebanyak 79% remaja berusia 13-14 tahun dan 84% remaja berusia 15-17 tahun memiliki akun sosial media yang masih aktif. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar usia remaja sudah familiar dalam menggunakan sosial media.

Di berbagai negara, sosial media sudah menjadi bagian paling penting dari pendidikan, budaya, dan kehidupan sosial remaja (Allen et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Oberst et al., (2017) telah menunjukkan bahwa situs-situs ini sangat menarik bagi remaja karena berfungsi sebagai sarana untuk membangun identitas sosial mereka dengan memungkinkan mereka untuk mengontrol profil untuk mengekspresikan presentasi diri yang ingin mereka tampilkan pada public.

Presentasi diri merupakan tindakan untuk membuat kesan yang menyenangkan atau ideal menurut individu. Tujuannya adalah agar individu tersebut bisa mendapatkan posisi atau status di kehidupan sosial mereka. Pengungkapan diri tersebut tidak selalu berarti individu menyatakan sesuatu tentang dirinya, namun bisa juga berarti individu tersebut menyampaikan tentang sesuatu di luar dirinya yang dapat berupa pendapat, sikap, pemikiran, atau perasaannya tentang suatu hal sehingga membuat orang lain memperoleh informasi tentang dirinya (Akbar & Faryansyah, 2018).

Penggunaan sosial media di kalangan remaja merupakan salah satu bentuk pengaruh teman sebaya agar individu turut aktif menggunakan sosial media, sehingga individu akan menampilkan tampilan terbaik mereka guna memperoleh kesan baik dari pengguna lainnya (Kusumasari & Hidayati, 2014). Penampilan kesan tersebut tidak hanya melalui gambar, tetapi juga bisa melalui pembaruan status, profil, komentar kepada teman lain, hal yang disukai, opini, dan sebagainya.

Kegiatan remaja yang paling banyak dilakukan di situs sosial media adalah mengambil dan

berbagi foto (Boursier et al., 2020). Dengan memanfaatkan fitur berbagi foto tersebut, remaja bisa dengan sekaligus meraih pengakuan diri dari orang-orang yang berinteraksi dengannya. Semakin tinggi exposure dan perhatian yang didapatnya di sosial media, semakin tinggi pula perhatian individu pada penampilannya. Sedangkan menurut Brailovskaia et al., (2020), kegiatan yang paling banyak dilakukan di sosial media adalah mencari informasi dan inspirasi (46,2%), berkomunikasi (43,7%), menghilangkan kebosanan (29,3%), melarikan diri dari emosi negative (17,5%), dan mencari dukungan atau emosi positif (15,5%).

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negative. Dampak positif media sosial yakni dapat menjadi salah satu media pembelajaran digital, penyaluran kreativitas, ekonomi, dan hiburan. Namun, penggunaan dengan intensitas tinggi dapat berpengaruh pada pola komunikasi, sosialisasi, adiksi, serta menimbulkan tanda gejala ansietas dan depresi di dunia nyata (Boursier et al., 2020; Ketut, 2014) menyebutkan bahwa subyek yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami kecemasan sosial dibandingkan dengan yang kurang dari 3 jam per hari. Dampak negatif penggunaan media sosial adalah berkurangnya kesehatan fisik dan psikologis, kurang tidur, resiko kesehatan mental seperti kecemasan sosial, dan stress (Frith, 2017; Shaw et al., 2015). Selain itu, Anjaswarni et al., (2020) menemukan bahwa penyalahgunaan teknologi digital dapat memicu kenakalan remaja seperti penggunaan obat-obatan terlarang dan kekerasan seksual. Remaja yang belum bisa memilah informasi akan jatuh ke dalam perilaku penyimpangan.

Kecemasan sosial sebenarnya merupakan reaksi normal terhadap situasi tertentu. Kecemasan sosial hadir karena ada kekhawatiran memperoleh evaluasi negatif dari orang lain saat individu terlibat dalam aktifitas atau situasi sosial tertentu, misalnya seperti berbicara di depan umum (Akbar & Faryansyah, 2018). Namun, penggunaan sosial media berlebihan juga dapat

menyebabkan masalah komunikasi secara tatap muka karena mereka terbiasa berkomunikasi melalui media social.

Remaja yang aktif di sosial media akan merasa tidak tenang dan tidak puas ketika mereka tidak membuka akun dan tidak mendapat notifikasi selama beberapa jam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silmi et al., (2020) menyebutkan bahwa dari 210 siswa kelas 11 di SMA 1 Muntilan, Jogjakarta, 35 siswa mengalami kecemasan sosial tingkat tinggi, 137 siswa berada pada tingkat sedang, dan 38 siswa berada di tingkat rendah karena penggunaan sosial media. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Punksaningtyas (2017) yang menyatakan bahwa semakin lama menggunakan social media, maka resiko peningkatan kecemasan semakin tinggi. Namun, studi ini berbanding terbalik dengan Scale et al., (2017) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan social media tidak berpengaruh secara signifikan terhadap gejala kecemasan jenis apapun.

Berdasarkan kajian di atas yang menunjukkan bahwa masih ada kontradiksi, maka penulis meyakini penelitian studi literatur tentang gambaran kecemasan sosial pada remaja karena penggunaan sosial media layak dilakukan.]

1.2. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana penggunaan sosial media dan dampak terhadap kecemasan sosial remaja?

1.3.TUJUAN

Mengetahui penggunaan sosial media dan dampak terhadap kecemasan sosial remaja.

1.4. MANFAAT

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa yang berkaitan dengan penggunaan sosial media dan kecemasan sosial pada remaja

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil studi ini dapat membantu penanganan pada asuhan keperawatan klien yang mengalami kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan sosial media.

1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber acuan untuk meneliti masalah kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan sosial media.