

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Semakin berkembangnya teknologi, kemajuan di bidang komunikasi berbasis internet atau media sosial juga semakin maju. Kemajuan media sosial diikuti juga dengan bertambahnya pengguna yang aktif menggunakan media sosial. Pada tahun 2019, We Are Social dan Hootsuite membuat *Global Digital Report* yang merupakan laporan tentang perkembangan digital di dunia dan salah satunya adalah perkembangan media sosial di dunia. Laporan ini memaparkan total pengguna media sosial aktif di seluruh dunia adalah 3,484 milyar dari 7,676 milyar total populasi penduduk dunia. Sedangkan di Asia Pasifik, total pengguna media sosial aktif adalah 1,997 milyar dari 4,250 milyar total populasi di Asia Pasifik. Di Indonesia, pengguna media sosial aktif ada sekitar 150 juta orang dari 268,2 juta total populasi penduduk Indonesia.¹ Dengan rentang usia pengguna media sosial tertinggi di dunia maupun di Indonesia adalah 18 - 34 tahun.^{1,2}

Penelitian ini juga memaparkan tiga urutan teratas situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan adalah Facebook, Youtube dan Instagram. Namun situs jejaring sosial dengan kenaikan pengguna aktif paling tinggi adalah Instagram, yaitu sebesar 4,4% atau sekitar 38 juta pengguna aktif baru.¹ Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kenaikan pengguna Instagram di Indonesia sangat pesat. Setiap bulannya kenaikan pengguna Instagram di Indonesia adalah sebesar 5,1%.² Pada bulan Juli 2017, Instagram menyatakan bahwa sudah memiliki lebih dari 45 juta pengguna aktif di Indonesia.³

Instagram memiliki fitur utama yaitu terkoneksi dengan orang lain melalui unggahan foto atau video. Hal ini memudahkan komunikasi antar

penggunanya di berbagai waktu dan tempat. Kemudahan ini dapat menyebabkan penggunanya mengalami ketergantungan. Ketergantungan menggunakan media sosial dapat ditunjukkan dengan perasaan ingin atau terdesak untuk terus menggunakan media sosial sehingga pengguna tidak dapat mengontrol waktu penggunaan media sosial.⁶

Menurut survei yang dilakukan oleh *United Kingdom's Royal Society for Public Health* (RSPH) dan *Young Health Movement* (YHM), Instagram adalah platform media sosial yang paling mempengaruhi kesehatan mental salah satunya adalah kecemasan sosial. Studi ini menyatakan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan di Instagram, dapat menyebabkan seseorang akan memiliki kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena fitur Instagram yang memudahkan pengguna untuk membagikan foto atau video keseharian mereka atau melihat keseharian orang lain. Instagram juga menjadi media untuk memamerkan kelebihan atau kesuksesan mereka.^{7,8} Sehingga saat ini Instagram menjadi media yang merepresentasikan kepribadian dan kehidupan seseorang. Sehingga ketika seseorang mengunggah sesuatu di Instagram, akan muncul rasa cemas menunggu respon dari pengguna lain untuk menyukai atau mengomentari unggahan tersebut. Rasa cemas terhadap penilaian orang lain di media sosial dapat mempengaruhi kecemasan terhadap penilaian orang lain di kehidupan nyata.⁹ Selain itu, jika waktu seseorang hanya dihabiskan untuk menggunakan Instagram dapat berakibat pada berkurangnya waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Sehingga akan muncul rasa cemas ketika harus bersosialisasi secara langsung.¹⁰

Rasa cemas terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu gejala utama dari kecemasan sosial. Akibatnya seseorang dengan gejala kecemasan sosial akan berusaha sebisa mungkin untuk menghindari situasi sosial agar dapat menghindari evaluasi negatif dari orang lain.¹¹ Kecemasan sosial men-

jadi gangguan mental yang umum terjadi di Amerika Serikat. Kecemasan sosial ini sudah mempengaruhi 15 juta orang pada usia 18 tahun atau lebih, atau sekitar 6,8% dari total populasi setiap tahunnya.¹² Di Indonesia sendiri telah dilakukan penelitian oleh Vriends mengenai perbandingan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia dengan mahasiswa di Switzerland, dinyatakan bahwa tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia sangat tinggi jika dibandingkan dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Switzerland.¹³

Jika kecemasan sosial ini terus menerus ada, maka dapat mempengaruhi fungsi kehidupan seseorang. Karena kecemasan sosial menyebabkan seseorang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru karena kemampuan bersosialisasi yang rendah dan juga akan meningkatkan resiko munculnya gejala depresi karena terus menerus hidup dalam ketakutan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Dampak buruk dari kecemasan sosial yang sangat ingin dihindari adalah pemikiran atau tindakan percobaan bunuh diri.¹²

Pada penelitian yang dilakukan oleh Resti P (2017) pada 178 remaja di SMAN 20 Surabaya, hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya.¹⁴ Bertolak belakang dengan penelitian di luar negeri seperti penelitian yang dilakukan oleh Krol (2015) pada 415 remaja berusia 15 - 18 tahun di Belanda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial dengan nilai $p > 0,05$.¹⁵

Hasil penelitian sebelumnya masih kontroversial hingga saat ini. Hal ini menyebabkan penulis ingin menggali lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan sosial di Indonesia. Penulis ingin meneliti media sosial dengan platform spesifik yaitu

Instagram. Karena Instagram adalah platform media sosial yang memiliki ke-naikan pengguna paling tinggi di Indonesia.

1.2. Perumusan Masalah

Perkembangan media sosial yang sangat pesat memudahkan orang - orang untuk saling berinteraksi. Kemudahan ini dapat menyebabkan pengguna media sosial mengalami ketergantungan dan menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan. Pengaruh penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang berlebihan dengan munculnya gangguan psikologis masih belum banyak diteliti di Indonesia. Kecemasan sosial sendiri adalah salah satu masalah psikologis yang masih kurang diperhatikan di Indonesia. Sehingga dapat disimpulkan perumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk melihat hubungan intensitas penggunaan Instagram dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa/i FK UPH.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan Instagram mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala kecemasan sosial pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat akademik

1. Penelitian ini diharapkan memberi ilmu pengetahuan pada kajian mengenai hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap gejala kecemasan sosial pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan agar bijak dalam mengontrol waktu penggunaan Instagram
3. Untuk menambah jumlah penelitian guna kepentingan kegiatan belajar mengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5.2. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan gejala kecemasan sosial.

1.5.3. Manfaat bagi penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut serta dapat menjadi referensi terhadap penelitian yang sejenis.