

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kemampuan memahami dan keterampilan individu dalam membaca, menulis, berbicara, menghitung, dan memecahkan masalah atau pada umumnya diketahui sebagai kemampuan literasi. Penyebaran informasi terjadi dengan sangat cepat melalui internet dan memberikan dampak bagi masyarakat. Hadirnya media baru yang memiliki akses informasi secara luas dan bebas membuat masyarakat dapat mengakses informasi dengan mudah. Sejak awal dibangun, media sosial diperuntukkan sebagai wadah bagi para penggunanya agar dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan bertukar informasi dan ide di komunitas dan jejaring virtual (Fauzi, 2021; Hanum & Husna, 2016; Nailufar, 2021).

Media sosial dalam hal ini meliputi blog, jejaring sosial, forum, dan dunia visual. Produksi informasi dan berita saat ini bukan lagi eksklusif hanya dilakukan oleh penerbit berita besar. Akan tetapi, perkembangan zaman ke era digital dan teknologi membuat siapa pun bisa menjadi pembuat berita dan memberikan dampak kepada orang banyak (Hidaya dkk., 2019; Indrawan & Ilmar, 2020; Waisbord, 2021). Begitupun, dengan adanya konsumsi informasi dalam masyarakat yang dapat dengan bebas dinikmati siapa saja melalui media digital (Fitriani, 2017). Penyebaran dan pertukaran informasi melalui media sosial ini dilakukan oleh masyarakat dari berbagai lapisan (Nur, 2021; Trisiana & Syaibani, 2020). Salah satu lapisan masyarakat yang ikut terlibat dalam kegiatan penyebaran informasi ini adalah kalangan pelajar, baik siswa maupun mahasiswa. Akan tetapi, Pertumbuhan informasi yang cepat membuat masyarakat menghadapi apa yang dinamakan dengan banjir informasi (Harris, 2006).

Dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi terjadi beberapa fenomena yaitu, ledakan informasi (*information explosion*); banjir informasi

(*information flood*); dibombardir oleh informasi (*bombarded by information*); sangat kelebihan informasi (*information overload*).

Ketika individu tersebut tidak siap dengan perubahan ataupun perkembangan yang dihadapi, maka individu akan mulai mengalami gangguan kecemasan yang jika tidak segera ditangani gangguan tersebut dapat menyebabkan depresi (WHO, 2017). Depresi inilah yang menjadi penyebab terbesar gangguan mental banyak diderita oleh individu yang mulai memasuki tahapan dewasa awal saat ini. Peningkatan kecemasan dan stress individu juga meningkat karena individu mengalami kondisi dimana individu sering merasakan kekhawatiran berlebih, seperti perasaan putus asa dan ketakutan akan masa depan. Nigam, Vankar, dan Pole (2015) menyebutkan bahwa kurangnya kesadaran akan gangguan kecemasan akan menyebabkan individu terlambat dalam mencari dan menerima bantuan dari profesional kesehatan mental dan akan membuat depresi yang kemudian lebih sulit untuk disembuhkan.

Saat gangguan kecemasan ini terjadi, motivasi memiliki peran sangat penting, dimana individu mencari kalimat yang dapat memotivasi diri untuk tetap kuat dan terus berkembang yang kemudian akan membuat diri menjadi lebih tenang. Individu yang mengalami kecemasan dapat terlihat dari gerak geriknya, yakni seperti kebingungan, panik, gelisah, berbica, khawatir, dan lain sebagainya (Agustina, 2020, hlm. 27). Individu yang mengalami gangguan kecemasan tersebut tidak akan bisa merasa santai dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal ini juga memicu individu mengalami keringat dingin, terutama bagian tangan akan berkeringat, kurang fokus, dan detak jantung cepat (Agustina, 2020, hlm. 27). Hingga pada beberapa kasus, rasa cemas yang begitu berat dapat menyebabkan depresi.

Ketika individu mulai merasa tidak nyaman maka individu tersebut akan mulai mencari informasi. Pencarian informasi mengenai gangguan kecemasan tersebut dapat melalui melalui internet ataupun media sosial. Kegiatan pencarian informasi ini akan mengarahkan pada berbagai macam informasi mengenai informasi solusi mengenai kesehatan mental dan kemudian mengarah ke berbagai

macam pelayanan konsultasi mengenai gangguan kecemasan yang dapat dimanfaatkan oleh individu untuk mengurangi gejala yang dialami. Salah satunya informasi yang ditampilkan yaitu memberikan rekomendasi mengenai bacaan yang berisikan motivasi yang dapat membantu mengatasi permasalahan gangguan kecemasan. Sebuah cerita dapat mempengaruhi emosi manusia dan dengan literasi maka dapat berfungsi sebagai model untuk pengembangannya. Hal ini karena sebuah tulisan dapat mempengaruhi emosi pada manusia. Aristoteles telah mengamati efek drama pada penonton dan menciptakan istilah “Catharsis” untuk menggambarkan pelepasan emosi

Secara definitif, literasi psikologi merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental dan cara penanganannya, yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi (Jorm, 2000). Adapun tingkat literasi psikologi di Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari masih tingginya stigmatisasi terhadap gangguan kecemasan di masyarakat. Penelitian oleh Rachmayani dan Kurniawati (2016) menunjukkan bahwa dari 150 remaja pengguna internet, sebanyak 52% di antaranya masih memberikan pelabelan seperti “stres”, “gila”, “cacat”, “berperilaku aneh”, dan “kelainan yang tidak dapat disembuhkan” terhadap gangguan kecemasan. Ini berarti bahwa persepsi negatif terkait gangguan mental masih mendominasi di Indonesia.

Meskipun sejumlah penelitian terdahulu berhasil membuktikan kontribusi dari psikologi dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi (Downs & Eisenberg, 2012; Pattyn dkk., 2014; Jung dkk., 2017), namun juga terdapat sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi signifikan yang diberikan oleh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi, terutama pada sampel remaja (Lally dkk., 2013; Lumaksono dkk., 2020).

Dalam keilmuan perpustakaan dan sains informasi, literasi psikologi erat sekali hubungannya dengan informasi yang mana berhubungan dengan biblioterapi, yang mana mengenai bagaimana individu mengatasi gejala gangguan kecemasan,

dengan membaca suatu hal yang berisikan bagaimana cara menghadapi masalah yang mirip dengan masalah yang sedang hadapi, lalu ia mengidentifikasi dirinya dengan informasi tersebut, dan dengan demikian akan memperoleh kesadaran dan pemahaman tentang motivasi, perasaan, dan pikirannya (Griffin, 1984). Dengan membaca tentang konflik-konflik yang dialami karakter, kognisi, dan reaksi emosionalnya, individu memperoleh insight (pemahaman yang timbul dengan cepat) tentang suatu situasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1983). Literasi sendiri merupakan teknik yang relevan untuk merancang diskusi tentang suatu permasalahan yang sebelumnya tidak dapat didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu (Mc Kinney, 1997). Telah tercatat dan dapat dipahami bahwa konsep biblioterapi sudah ada setidaknya sejak awal abad kesembilan belas (Pardeck & Pardeck, 1998) bahkan selama Perang Dunia I baik di Inggris maupun di Amerika Serikat, salah satu bentuk perawatan yang diberikan di rumah sakit untuk kesembuhan pasien adalah layanan literatur. Saat ini, banyak profesional yang bergerak dalam bidang kesehatan mental dan memasukkan biblioterapi sebagai bagian dari treatmentnya.

Mengakses, mengevaluasi, dan menggunakan informasi yang diperoleh untuk menghadapi dan mengatasi masalah, menjadikan individu termotivasi mengungkapkan secara lisan perasaannya dan kemudian masalah yang dihadapi dapat menemukan cara atau ide untuk mengatasinya. Hal ini merupakan suatu media yang digunakan untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional (Bergsma, 2008). Anderson (Tjalla, Komalasari, & Asharika, 2017) menyatakan bahwa membaca dapat bertujuan untuk membimbing dan mendorong individu untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi informasi yang disediakan oleh akun media sosial Instagram @indo\_psikologi dalam memenuhi kebutuhan informasi individu dalam mengatasi kecemasan. Penyebaran informasi yang cepat dan mudah melalui media sosial, terutama bagi kalangan pelajar, telah memberikan dampak signifikan dalam penyebaran dan pertukaran informasi

mengenai gangguan kecemasan. Namun, tingkat kesadaran tentang kondisi mental di Indonesia masih rendah dan stigmatisasi terhadap gangguan mental masih dominan dimasyarakat. Penelitian ini akan menganalisis tingkat ketersediaan informasi yang relevan dengan kecemasan di akun @indo\_psikologi, jenis informasi yang disampaikan, persepsi individu terhadap kualitas informasi yang diberikan, serta pengaruh informasi tersebut terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam mengatasi kecemasan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang tersebut, terdapat beberapa permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini. Berikut ini terdapat dua bentuk rumusan masalah, yakni rumusan masalah umum dan khusus.

### **1.2.1 Rumusan Masalah Umum**

Rumusan masalah umum dalam penelitian ini adalah “Apakah kontribusi informasi media sosial instagram @indo\_psikologi dapat memenuhi kebutuhan informasi dalam mengatasi kecemasan pada individu yang mengalaminya?”

### **1.2.2 Rumusan Masalah Khusus**

Adapun rumusan masalah khusus yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana persepsi individu terhadap kualitas informasi yang diberikan oleh akun Instagram @indo\_psikologi dalam mengatasi kecemasan?
- 2) Bagaimana pengaruh informasi yang diterima melalui akun Instagram @indo\_psikologi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam mengatasi kecemasan?
- 3) Bagaimana pengaruh tingkat ketersediaan informasi terhadap kecemasan di akun instagram @indo\_psikologi?
- 4) Bagaimana pengaruh jenis informasi yang disampaikan melalui akun Instagram @indo\_psikologi terhadap upaya mengatasi kecemasan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi informasi media sosial instagram @indo\_psikologi dapat memenuhi kebutuhan informasi dalam mengatasi kecemasan pada individu yang mengalaminya

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- 1) Untuk mengetahui persepsi individu terhadap kualitas informasi yang diberikan oleh akun Instagram @indo\_psikologi dalam mengatasi kecemasan
- 2) Untuk mengetahui pengaruh informasi yang diterima melalui akun Instagram @indo\_psikologi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam mengatasi kecemasan
- 3) Untuk mengetahui pengaruh tingkat ketersediaan informasi terhadap kecemasan di akun instagram @indo\_psikologi
- 4) Untuk mengetahui pengaruh jenis informasi yang disampaikan melalui akun Instagram @indo\_psikologi terhadap upaya mengatasi kecemasan

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat ditinjau secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Harapan peneliti dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam bidang akademik guna memberikan pengetahuan yang dapat menunjang pengembangan intelektual terutama mengenai kemampuan literasi psikologis.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi Peneliti

Bentuk implementasi atas pengetahuan, pemahaman, serta pengalaman yang diperoleh selama proses pembelajaran di program studi

Perpustakaan dan Sains Informasi.

Shafira Nanda Widjaya, 2023

*KONTRIBUSI INFORMASI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @INDO\_PSIKOLOGI UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN INFORMASI MENGATASI KECEMASAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2) Bagi Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi

Dapat dijadikan sumber informasi dan rujukan dalam mengembangkan pengetahuan yang dimiliki Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai topik penelitian yang berkaitan dengan literasi.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Pada penulisan penelitian dalam skripsi ini terdapat lima bab yang tersusun dan berurutan secara sistematis. Adapun sebagai berikut ini struktur organisasi penelitian, yaitu:

BAB I pendahuluan, pembahasan dalam bab ini akan menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah dari penelitian, tujuan dari penelitian, manfaat dari penelitian, dan juga sistematika dari penulisan atau struktur organisasi penelitian.

BAB II kajian teori, merupakan kumpulan dari kajian pustaka yang dapat mendukung beberapa pembahasan pada permasalahan dari penelitian, lalu adanya beberapa penelitian terdahulu yang memiliki hubungan dengan permasalahan yang akan diteliti, dan kerangka berpikir dari penelitian yang akan dilaksanakan.

BAB III metode penelitian, pada bab ini peneliti akan menjelaskan sistematika metode penelitian yaitu desain dari penelitian, populasi dan sampel dari penelitian, instrumen dari penelitian, prosedur penelitian, dan cara dalam menganalisis data.

BAB IV temuan dan pembahasan, dalam bab ini peneliti akan menyampaikan temuan penelitian atas hasil pengolahan serta analisis dari data. Lalu temuan dalam bab ini akan menjawab pertanyaan dari perumusan masalah yang telah dirumuskan.

BAB V simpulan, implikasi, dan rekomendasi, membahas hasil penafsiran dan pemaknaan dari peneliti berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan dan mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian peneliti.

Implikasi dan rekomendasi ditujukan kepada yang mendukung penelitian dan peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya.