

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan internet di kalangan masyarakat Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya (APJII, 2020). Jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 215,63 juta, artinya terjadi peningkatan sebanyak 2,67% dari periode sebelumnya (APJII, 2023). Jawa Barat merupakan pengguna internet tertinggi ketiga dengan persentase sebanyak 82.73% dari penduduk tersebut berasal dari Bandung (APJII, 2020). Alasan utama penggunaan internet adalah untuk mengakses media sosial dengan persentase 51.5% (APJII, 2020). Menurut data BPS, penggunaan internet didominasi oleh media sosial dengan persentase 79,13% (BPS Indonesia, 2022). Pada Januari 2022 tercatat bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia adalah 191 juta, artinya meningkat 12,35% dari tahun sebelumnya yang berjumlah 170 juta orang (BPS Indonesia, 2022). Sementara itu, penggunaan media sosial didominasi oleh *emerging adulthood* yang berusia 18 tahun keatas dengan persentase 79,5% dari total populasi penggunaan media sosial (Ramadhani & Siti, 2022; Wearesocial, 2023).

Menurut Luthfiyyah & Qodariah (2022) durasi terlalu lama penggunaan internet kurang lebih 8 jam dalam sehari. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Wearesocial (2023), rata-rata durasi penggunaan internet 8 jam/hari dengan 3 jam 18 menit digunakan untuk mengakses media sosial. Jenis media sosial yang banyak digunakan adalah *whatsapp* 88,7%, *instagram* 84,8%, *facebook* 81,3%, *tiktok* 63,1% dan *telegram* 62,8% (Mahdi, 2022). Alasan penggunaan media sosial adalah untuk berkomunikasi dengan keluarga, berkomunikasi dengan teman, mengisi waktu luang, melihat yang sedang dibicarakan, mencari konten, mencari teman, mencari informasi (Wearesocial, 2021).

Media sosial digunakan untuk memenuhi tugas perkembangan *emerging adulthood* yang berstatus mahasiswa berupa kebutuhan otonomi (kebebasan mengakses informasi dan komunikasi), *intimacy* (menjaga hubungan sosial),

dan identitas (keterlibatan pendidikan dan ekspresi diri) (Cleofas, et al., 2022). Menurut penelitian Kircaburun et al., (2020), motif mahasiswa *emerging adulthood* menggunakan media sosial adalah untuk mempertahankan hubungan yang ada, bersosialisasi dengan orang baru, mengekspresikan diri, menghibur diri, mencari informasi tentang pendidikan. Media sosial ini merupakan *platform* ideal bagi *emerging adulthood* untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga dan orang penting lainnya (Cleofas, et al., 2022). *Emerging adulthood* yang berstatus mahasiswa cenderung membentuk ikatan baru atau membina kedekatan hubungan yang ada dengan menghabiskan waktunya dengan teman sebaya dan mengandalkan teman dekat untuk mendapatkan dukungan emosional (Hochberg & Konner, 2020).

Mahasiswa menggunakan media sosial untuk menggantikan interaksi tatap muka yang tidak diperolehnya di kehidupan nyata, sehingga meningkatkan waktu penggunaan media sosial (Lai et al., 2023). Tingginya aktivitas penggunaan media sosial dapat menyebabkan *emerging adulthood* ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk beraktivitas sendirian dan kurang memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain (Nugraini & Ramdhani, 2017). Mahasiswa yang berada pada masa *emerging adulthood* sering menghabiskan waktu luangnya untuk menggunakan internet dengan mengakses media sosial (Darmawan & Hatta, 2022). Media sosial dapat memberikan kenyamanan dan kemudahan bagi penggunanya, namun dapat menimbulkan permasalahan jika digunakan secara berlebihan yang mengarah pada kecanduan (Warella & Pratikto, 2021).

Keterlibatan berlebihan dalam menggunakan media sosial dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti dorongan untuk terus mengakses media sosial, kehilangan kendali dan penarikan diri (Shannon et al., 2022). Individu tersebut tidak dapat berhenti menggunakan internet, selalu memikirkan apa yang terjadi di internet ketika tidak menggunakannya, memiliki keinginan untuk terus menggunakan internet walaupun tidak memiliki keperluan di internet, sulit mengontrol waktu, dan merasakan dampak negatif dari penggunaan internet tersebut (Caplan, 2010). Hal tersebut merupakan gejala dari kecenderungan *problematic internet use* yaitu ketika

interaksi sosial secara *online* lebih dipilih daripada interaksi secara langsung karena lebih memberikan keamanan, kenyamanan, kepercayaan diri dan merasa lebih efektif dilakukan; motivasi menggunakan media sosial adalah untuk merasa lebih baik ketika sedih, tertekan, sebagai sarana hiburan untuk merasa senang, serta untuk mengekspresikan apa yang dirasakan; muncul pemikiran untuk terus menggunakan media sosial dan kesulitan melawan dorongan untuk *online*; sehingga penggunaan media sosial menimbulkan dampak negatif yang mengganggu kualitas tidur, keterlibatan sosial, dan mengganggu produktivitas.

Penggunaan media sosial dapat dikaitkan dengan kecenderungan kecemasan di situasi sosial pada mahasiswa, terutama karena kurangnya keterampilan sosial (Lai et al., 2023). Kecemasan pada situasi sosial ini ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran akan evaluasi negatif orang lain, ketika berinteraksi sosial secara langsung (Scott et al., 2018). Individu tersebut lebih sensitif terhadap evaluasi negatif bahkan cenderung menebak bahwa orang lain memiliki evaluasi negatif terhadap dirinya (Lai et al., 2023). Ketika dihadapkan dengan rasa cemas yang intens di situasi tersebut individu akan cenderung menghindari situasi sosial, sehingga menghambat mereka untuk aktif terlibat dalam lingkungan sosial dan mempengaruhi hubungan interpersonal (Jaiswal et al., 2020).

Individu yang memiliki rasa cemas berlebihan secara sosial lebih memilih komunikasi yang dilakukan secara virtual dibanding tatap muka secara langsung (Kindred & Bates, 2023). Hal tersebut dikarenakan komunikasi yang dilakukan secara virtual dapat memberikan kontrol dan kebebasan sosial pada individu (Zsido et al., 2020). Individu yang merasakan kecemasan sosial cenderung melihat dirinya dari sudut pandang pengamat, sehingga akan menghindari interaksi sosial langsung karena takut akan penolakan (Kindred & Bates, 2023). Oleh karena itu, mereka yang memiliki kecemasan di situasi sosial akan memenuhi kebutuhan berafiliasi melalui penggunaan media sosial, karena mereka dapat menyembunyikan kekurangan yang dimiliki dengan menampilkan presentasi diri ideal di media sosial (Kindred & Bates, 2023).

Wigati et al., (2021), menyatakan orang dengan kecemasan sosial akan lebih memilih komunikasi *online*, seperti berkomunikasi, mempresentasikan diri melalui media sosial, dan menggunakan media sosial lebih intens terutama ketika kebutuhan komunikasinya terpenuhi melalui media sosial. Hal tersebut dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan media sosial dan meningkatkan risiko ketergantungan, terutama ketika media sosial menjadi kebutuhan utama untuk mendapatkan dukungan sosial dan menjalin interaksi interpersonal dengan orang lain (Solihah, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Liang et al., (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial tinggi cenderung memilih komunikasi virtual (misalnya email) dibandingkan dengan video atau tatap muka langsung.

Agar tetap dapat berfungsi secara sosial dan memiliki kompetensi sosial yang baik, penting bagi individu yang mengalami kecemasan di situasi sosial mempunyai kemampuan regulasi emosi yang adaptif dan menghindari regulasi emosi maladaptif (Zsido et al., 2020; Theurel & Gentaz, 2018). Hal tersebut dikarenakan individu yang menggunakan kemampuan regulasi emosi maladaptif dapat menyebabkan kurangnya respons terhadap penghargaan, serta menurunkan hubungan sosial yang hangat dengan orang lain (Theurel & Gentaz, 2018). Individu yang memiliki kecemasan sosial akan merasakan kurangnya emosi positif dan menghadapi lebih banyak kesulitan dalam memahami suatu peristiwa emosional (Sutiyo, 2019). Individu tersebut cenderung menggunakan interaksi *online* untuk melepaskan ketidaknyamanan interaksi secara langsung (Marino et al., 2020).

Regulasi emosi juga dikaitkan dengan *problematic internet use* di media sosial (Marino et al., 2020). Individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi lebih berisiko mengalami penggunaan internet bermasalah (Gioia et al., 2021). Regulasi emosi menurut Gross, (2014) mengacu pada proses dimana individu mampu mengontrol emosi yang mereka rasakan, bagaimana mereka mengekspresikan emosi, serta mengetahui kapan dan dimana emosi tersebut harus diekspresikan. Regulasi emosi ini dapat mempengaruhi kualitas pengalaman dan perilaku emosi pada individu, yang dapat mencakup pengurangan, pertahanan, atau penguatan pengalaman dan

perilaku emosi, baik positif maupun negatif, tergantung pada situasi yang dihadapi oleh individu tersebut (Gross & Thompson, 2007).

Menurut penelitian Marino et al. (2020) penggunaan media sosial dapat dijadikan sebagai sarana pengaturan suasana hati, sehingga mereka cenderung sering menggunakan media sosial. Individu yang kesulitan dalam mengatur suasana hati dapat mempertahankan pola penggunaan media sosial sebagai penguatan negatif yang mengarah pada penggunaan bermasalah (Marino et al. 2019). Individu tersebut cenderung menunjukkan upaya untuk mengatasi dan melepaskan diri dari emosi negatif melalui penggunaan internet (Quaglieri et al., 2021). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengatur emosi sebelum menggunakan media sosial (Supriadi & Hatta, 2019). Penelitian Supriadi dan Hatta (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan kecanduan media sosial khususnya pada remaja di kota Bandung.

Oleh karena itu, uraian di atas menjadi latar belakang untuk meneliti apakah terdapat “pengaruh kecemasan sosial dan regulasi emosi terhadap *problematic internet use* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial dan regulasi emosi terhadap *problematic internet use* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial dan regulasi emosi terhadap *problematic internet use* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan memperluas pengetahuan pembaca, serta memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang *problematic internet use* pada *emerging adulthood* sebagai

pengguna internet terbanyak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan terkait dengan *problematic internet use* yang disebabkan oleh kecemasan sosial dan regulasi emosi pada *emerging adulthood*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu *emerging adulthood* dalam mencegah *problematic internet use* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya, melalui kemampuan regulasi emosi yang baik.