

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan yang berisi penjelasan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah mengubah segala aspek kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Pada tanggal 15 Maret 2020, Indonesia melakukan kebijakan *stay-at-home* untuk mencegah penyebaran virus yang kemudian disusul dengan penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) tepatnya tanggal 10 April akibat terjadinya lonjakan kasus COVID-19 secara nasional. Kebijakan ini mengakibatkan perubahan dalam segala aktivitas keseharian individu yang mengharuskannya menggunakan internet untuk melakukan rutinitas harian seperti belajar, bekerja, kegiatan keagamaan hingga bersosialisasi (Siste, 2020).

Pengguna internet meningkat menjadi 73,7% atau setara dengan 196,7 juta pengguna dari 266,9 juta populasi di Indonesia (APJII, 2020). Jawa Barat merupakan pengguna internet tertinggi di Indonesia dengan kontribusi sebesar 16,6% pengguna (APJII, 2019). Sebanyak 97,4% pengguna menggunakan internet untuk mengakses media sosial (APJII, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa di kota Bandung tanggal 5-6 Februari 2021, 48 dari 56 responden mengalami peningkatan penggunaan media sosial selama pandemi. Selain itu ditemukan bahwa rata-rata mahasiswa menunjukkan karakteristik adiksi media sosial. Sebanyak 71,4% responden mengalami kehampaan ketika tidak menggunakan media sosial, 62,5% selalu memikirkan media sosial bahkan ketika sedang tidak memakainya, 89,3% menggunakan media sosial untuk menghilangkan pikiran dan emosi negatif yang dialami 80,4% menyatakan bahwa mereka menunda bahkan mengabaikan tugas kuliah karena asyik bermedia sosial, dan 96,4% pernah mencoba mengurangi penggunaan media sosial tetapi sebagian responden mengaku gagal dalam menguranginya.

Adiksi media sosial adalah ketergantungan terhadap media sosial yang menyebabkan perubahan suasana hati dan gejala psikologis ketika tidak tersedianya media sosial sehingga penggunaannya mengganggu aspek kehidupan sehari-hari (Bányai, dkk., 2017). Adiksi media sosial merupakan kategori adiksi internet yang berfokus pada penggunaan media sosial (Longstreet & Brooks, 2017). Karakteristik dari adiksi media sosial yaitu selalu memikirkan media sosial, penggunaan yang tidak terkendali, dan penggunaannya berdampak negatif pada area kehidupan (Andreassen, 2015).

Perilaku adiksi dapat menjadi masalah selama masa kebijakan pembatasan sosial di masa pandemi, terutama bagi Mahasiswa. Mahasiswa memiliki rentang usia 18-25 tahun dan berada pada masa perkembangan transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000). Pada tahap perkembangan ini individu mulai mengembangkan kemandirian dan mengeksplorasi relasi sosial yang lebih luas dan intim dengan teman sebaya (Brown & Larson, 2009). Selain itu tahap ini juga merupakan tahap pengembangan identitas, pengembangan aspirasi, dan kebutuhan relasi dengan teman sebaya yang tinggi (Uhls dkk, 2017). Namun di masa pandemi aktivitas mahasiswa terbatas. Perubahan sistem pembelajaran, minimnya aktivitas yang dilakukan dirumah, sulitnya bersosialisasi secara langsung, kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat pembelajaran daring, kekhawatiran akan lapangan pekerjaan serta kondisi finansial memicu munculnya emosi negatif yang dirasakan mahasiswa di masa pandemi. Terlebih lagi, mahasiswa memiliki waktu yang lebih fleksibel (Stockdale & Coyne, 2020), kebebasan dalam menggunakan waktu luangnya (Arnett, 2004 dalam Stockdale & Coyne, 2020) serta pengawasan orangtua mengenai media yang dikonsumsi relatif menurun (Coyne dkk., 2013) sehingga mahasiswa rentan untuk menggunakan media sosial secara tidak terkendali.

Penggunaan media sosial yang bermasalah ini berdampak negatif bagi mahasiswa seperti penurunan performa akademik (Hou, dkk., 2019) dan kesehatan mental termasuk harga diri rendah (Woods & Scott, 2016; Vogel dkk., 2014), perasaan terisolasi secara sosial (Primack dkk., 2017), penurunan kepuasan hidup (Hawi & Samaha, 2017; Błachnio dkk., 2016), dan depresi (Haand & Shuwang., 2020; Jeri-Yabar dkk., 2018).

Salah satu faktor yang memengaruhi adiksi media sosial adalah *mindfulness* (Gámez-Guadix & Calvete, 2016). *Mindfulness* merupakan proses atau kualitas kesadaran manusia yang ditandai dengan memusatkan perhatian secara penuh serta kesadaran akan pengalaman hidup yang sedang terjadi (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Untuk mewujudkan kesadaran tersebut dibutuhkan pengamatan dan refleksi akan pikiran maupun perasaan terhadap peristiwa yang sedang terjadi tanpa menghakimi dan bereaksi secara impulsif (Bishop dkk., 2004; Shapiro dkk., 2006).

Mindfulness dianggap sebagai sifat disposisional yaitu sifat yang dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan individu dalam menerapkan kesadaran atau *mindfulness* dapat dilatih dan ditingkatkan (Bishop dkk., 2004). Melatih kemampuan *mindfulness* dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan perhatian dan regulasi diri (Broderick & Metz, 2009; Metz dkk., 2013; Napoli dkk., 2005; Schonert-Reichl dkk., 2015), serta mengurangi reaksi emosi akibat stres (Mendelson dkk., 2010). Individu yang *mindful* mengamati impuls perilaku dan stres tanpa menghakiminya sehingga dapat mencegah dirinya untuk mengambil keputusan secara otomatis dan tanpa berpikir panjang. Saat individu bertindak secara *mindfulness*, mereka lebih mampu dalam mengamati dan mengenali ketika penggunaan media sosial mengarah pada hal yang membahayakan kesehatannya. Hal tersebut terjadi karena dengan individu sadar akan perasaan dan pikiran negatif yang datang kemudian menerimanya dan tidak berusaha melampiaskan atau menghilangkan pikiran dan emosi negatif tersebut dapat mengurangi individu dalam merespon ketidaknyamanan emosi serta mengurangi dorongan untuk menggunakan media sosial.

Mindfulness dapat mencegah kesulitan individu dalam hal mengontrol penggunaan media sosial karena *mindfulness* mencegah individu untuk menggunakan media sosial untuk mengatur suasana hatinya. *Mindfulness* meliputi penerimaan keadaan saat ini sedangkan adiksi merupakan dorongan berulang untuk menghindari keadaan saat ini, yang berkontribusi terhadap dorongan untuk memakai sesuatu (Larimer dkk., 1999). Individu yang *mindfulness* mampu mengatur respon kebiasaan kompulsif dan menerapkan kesadaran sehingga tidak

bersifat reaktif terhadap dorongan tertentu (Shonin dkk., 2014). Akibatnya *mindfulness* dapat membantu mengurangi dorongan impulsif karena individu dengan *mindfulness* memahami bahwa dorongannya tersebut bersifat sementara (Shonin dkk., 2014). *Mindfulness* menurunkan penggunaan internet untuk mengelola keadaan negatif seperti kecemasan atau suasana hati yang sedang buruk. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat berfungsi sebagai faktor yang mencegah perkembangana adiksi (Gámez-Guadix & Calvete, 2016).

Penelitian mengenai *mindfulness* dan adiksi sudah pernah dilakukan (Gámez-Guadix & Calvete, 2016; Waty & Fourianalistyawati, 2018; Arpaci dkk., 2017). Namun penelitian-penelitian sebelumnya meneliti mengenai *mindfulness* terhadap adiksi gawai dan internet. Oleh karena itu perlu adanya perluasan penelitian mengenai bagaimana efek *mindfulness* terhadap adiksi internet yang dikhususkan pada adiksi media sosial mengingat 97% individu menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Saputra, 2019). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung masa pandemi COVID-19.

B. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung masa pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang diharapkan oleh peneliti, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan khususnya mengenai faktor-faktor penyebab adiksi media sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi mahasiswa mengenai dampak adiksi media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji adiksi media sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Skripsi ini terdiri dari lima bab yang setiap bagiannya memiliki sub bab, dengan rincian sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi uraian mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

2. Bab II Kajian Teori

Bab ini berisi uraian mengenai kajian teori adiksi media sosial dan *mindfulness* serta kerangka pemikiran dan hipotesis yang diuji dalam penelitian ini.

3. Bab III Metode Penelitian

Bab ini berisi uraian mengenai metode penelitian yang digunakan yang mencakup desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian yang digunakan, prosedur penelitian, dan tahap analisis data.

4. Bab IV Temuan Penelitian dan Pembahasan

Bab ini berisi pemaparan mengenai hasil analisis data penelitian serta pembahasan dari hasil penelitian.

5. Bab V Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi penafsiran peneliti terhadap hasil penelitian, beserta saran dan rekomendasi yang relevan dengan hasil penelitian.