# **BAB I**

# **PENDAHULUAN**

## **Latar Belakang**

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri, manusia setiap waktu selalu melakukan komunikasi satu sama lain, selalu membutuhkan satu sama lain. Untuk menciptakan keadaan komunikasi yang baik, manusia harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik agar komunikasi dengan individu lain dapat berjalan dengan baik. Komunikasi yang baik dilakukan dengan saling bertatap muka, saling menyapa, dan mulai membicarakan hal-hal yang diinginkan. Cara komunikasi secara langsung pada saat ini nampaknya telah mengalami perubahan seiring kemajuan teknologi, karena kepraktisan serta terjangkaunya teknologi pada saat ini membuat banyak orang berbondong-bondong ingin ikut serta menikmati layanan teknologi yaitu internet. Dengan internet, pengguna akan mendapatkan banyak kemudahan dan fleksibilitas dalam berkomunikasi dengan orang lain tanpa perlu lagi memikirkan jarak serta waktu tempuh (Noviana, 2016). Berkomunikasi tidak lagi sulit karena bisa dilakukan hanya dengan memiliki ponsel atau laptop yang dapat terhubung dengan internet. Penggguna internet dapat berkomunikasi secara *face to face* atau melihat secara langsung dengan menggunakan aplikasi *video call* seperti *face time*, atau *skype* yang sekarang juga banyak disediakan aplikasi *messenger* atau *chatting* seperti *Whatsapp* dan *Line* (Winanda, 2014)*.* Terdapat pula aplikasi *video conference* dengan menggunakan laptop atau komputer untuk melakukan kerja kelompok secara langsung seperti *gotomeeting, anymeeting,* atau *google hangouts* dan banyak aplikasi lain yang menawarkan hal sama.

Banyak sekali hal yang ditawarkan dengan kemajuan teknologi berbasis internet ini memiliki dampak positif, hal ini tidak memungkiri juga bahwa ada dampak negatif dari adanya internet. Karena memiliki manfaat yang dapat dirasakan secara langsung, membuat pengguna internet sulit untuk melepaskan atau bahkan mengurangi intensitas untuk menggunakan layanan internet, hingga lupa banyak waktu yang tersita atau habis karena terlalu asik menggunakan layanan internet dan melupakan tanggung jawabnya untuk melakukan tugas sekolah atau tugas dalam pekerjaan. Hal ini yang kemudian menjadi penyebab keprihatinan peneliti karena ketergantungan atau kecanduan pada internet terus meningkat pada setiap tahunnya.

Diperkirakan bahwa pada tahun 2018 terdapat 3,5 miliar orang akan mengakses internet (Hidayat, 2014). Salah satu fenomena yang sedang menjadi perhatian di Indonesia adalah meningkatnya jumlah pengguna gadget berbasis internet yang diprediksi akan terus meningkat pada setiap tahunnya. Diperediksi bahwa pada tahun 2019 jumlah pengguna gadget di Indonesia akan mencapai 92 juta user mobile (Maulana, 2015). Data yang dimuat dalam *Internet World Stats* mengemukakan bahwa, pada saat ini Indonesia merupakan Negara pengguna internet terbesar keempat di Asia setelah China, India dan Jepang pada kurun waktu Juni 2016 (Ningrum, 2014). Urutan keenam didunia (Hidayat, 2014)

Pengguna internet di Indonedia didominasi oleh individu dengan rentan umur 20-24 tahun (Sugiharto, 2016). Orang-orang yang dianggap beresiko tinggi sebagai pengidap kecanduan media sosial adalah mereka yang berumur 15-24 tahun atau umur dalam perkembangan remaja (Shek & Yu, 2016). Masa remaja merupakan tahap yang banyak mengalami perubahan, mulai dari perubahan fisik, meningkatnya kegiatan sehari-hari, dan akan lebih intensif melakukan interaksi sosial dengan orang seumurannya atau diatasnya (Sachdev & Ritika, 2014). Beberapa perubahan pada *middle adolescent* di umur 15-17 tahun diantaranya adalah sering sedih/*moody*, berusaha untuk mendapat teman, dan mulai berselisih pendapat dengan orang tua (Batubara, 2010), hal ini jika tidak ditangani bersama dengan orang tua maka akan membuat remaja sulit untuk menentukan sikap pada saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain atau teman sebayanya dan kemudian beralih menggunakan media sosial dengan berlebihan. Waktu yang seharusnya untuk dapat berinteraksi secara langsung tergantikan dan mengarah ke lingkaran sosial yang lebih kecil dengan tingkat kesepian dan stres yang lebih tinggi (Nie, Hillygus, & Erbring, 2002).

Hubungan dengan teman sebaya atau dengan orang tua yang kurang baik, membuat remaja mencari cara lain agar mendapat perhatian orang lain Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan mengemukakan perasaannya pada situs media sosial seperti *facebook, twitter, blog,* status *BBM* atau *Line* dan lain sebagainya. Penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial adalah menurunnya interaksi sosial dengan lingkungannya (Yellowlees & Marks, 2007) depresi, kecemasan, stres (İskender & Murat, 2011) dan mereka yang kecanduan internet atau media sosial juga cenderung mencari sensasi agar dapat diingat atau menjadi terkenal dikalangannya (Sunny S. J. Lin, 2002). Dari beberapa sumber tersebut peneliti akan memfokuskan subjek pada remaja dengan rentan umur 15-18 tahun atau setara dengan mereka yang sedang menempuh Sekolah Menengah Atas (SMA).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti sebagai survey pada 5 subjek, didapatkan kesimpulan bahwa mereka memiliki berbagai media sosial meliputi *instagram, facebook, BBM (BlackBerry Messenger), WhatsApp*, dan juga *Line.* Mereka menjelaskan bahwa dalam sehari mereka dapat membuka salah satu atau lebih dari media sosial tersebut sampai 5 kali dalam sehari. Berikut hasil percakapan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Maret 2017 terhadap beberapa remaja :

Subjek pertama adalah remaja umur 15 tahun merupakan siswi kelas X berinisial M menyatakan :

“*Aku punya beberapa aja sih mba social media, kayak instagram, facebook, BBM, WhatsApp, sama Line. Aku biasanya ngecek instagram kalau disekolahan mba, soalnya kan kalo buka instagram butuh kuota banyak hehe, kalau ngecek facebook sama BBM biasanya hampir satu jam sekali gitu. Kalau lagi ga ngapa-ngapain. Biasane aku sebulan bisa habis sampai 5GB kalau beli kartu buat internetan. Kalau malem aku kadang tidur bisa sampai jam 2 karena insomnia terus tak buat mainan HP karena ga bisa tidur”.*

Subjek kedua adalah remaja umur 17 tahun merupakan siswi kelas XII berinisial S menyatakan :

*“Aku social media cuma punya facebook, BBM, sama WA (WhatsApp) mba. Grup kelas pakenya BBM, jadi kudu punya BBM biar tau kalau ada info-info kelas atau sekolah gitu. Aku biasane buka facebook kalau ada pemberitahuan masuk. Tapi setiap hari selalu buka facebook hehe kan biar ga kudet gitu mba, mau tau aja hari ini ada kabar apa di facebook, terus biar tau temen-temen yang pada bikin status atau upload foto. Kalau lagi gabut (ga ada kerjaan) gitu suka buka-buka BBM liat status-status terus kalau ada temen yang bikin status lucu atau mengenai sesuatu yang aku tau yaa tak bales chat”.*

Subjek ketiga adalah remaja umur 17 tahun merupakan siswa kelas XII berinisial Y mengatakan bahwa :

“*Aku punya instagram, facebook, BBM, WA (WhatsApp), Line, Twitter tapi kalau twiter aku jarang banget bukanya mba, soale tak pakai pas dulu lagi booming-boomingnya. Semua aplikasi selalu nyala di HP ku, aku jarang pakai laptop. Soale pake HP juga udah bisa semuanya, ngetik juga bisa pakai HP sekarang. aku kalau dirumah ya dirumah aja, jarang banget main keluar. Kalau udah dirumah paling dikamar mainan HP buka-buka instagram terus balesin chat BBM yang biasane sering, soale grup kebanyakan di BBM. Kalau aku nda update di BBM nanti ketinggalan info”.*

Subjek keempat adalah remaja berumur 17 tahun merupakan siswa kelas XII berinisial N, mengatakan bahwa :

*“Saya punya BBM, WA (WhatsApp), instagram sama Facebook doang sih mba. Biasane DP (Display Picture) aku sehari bisa ganti sampe 3 atau 4 kali hehehe, lah kan sambil jagain warung nunggu orang beli ngga ngapa-ngapain, gabut ga ada kerjaan foto-foto gitu, nek bagus tak edit terus tak bikin DP BBM hahahaa. Aku nek kuota boros mba, hehe sebulan bisa sampe dua kali beline. nek instagram, kalau ada foto bagus yo tak upload mba hehe sehari 1 kadang yo 2 foto tak upload. Kan kalo diupload di instagram bisa dishare ke facebook lah tak share di facebook terus buka facebook liat pemberitahuan yang komen foto hehe”.*

Subjek terakhir atau kelima adalah remaja berumur 15 tahun siswi kelas X berinisial F mengatakan pada peneliti bahwa :

*“Aku punya Facebook, BBM, WA (WhatsApp), Line, Instagram, Twitter, Path hehe banyak yaa mba. Tipa hari pasti buka BBM, WA, Line, Facebook sama Instagram. Soalnya selalu ada notifikasi sih. Kalau libur sekolah kadang bisa seharian mainan Hp, tapi kalau pas sekolah yaa kalau lagi luang aja main Hpnya. Karena tiap hari ada tugas sekolah, aku biasa kontek-kontek temen lewat WA buat diskusi, tapi ujung-ujungnya mainan Hp mba hehe buka instagram, youtubean. Lah gimana pusing sama tugasnya kalau ga bisa ngerjain hehe..”*

Kesimpulan dari seluruh wawancara dan survey yang dilakukan peneliti dapat terlihat bahwa semua subjek memiliki intensitas yang cukup banyak untuk dapat terhubung kejejaring media sosial. Hampir semua subjek yang diwawancarai, mereka menyatakan bahwa mereka kurang bisa mengontrol perilaku untuk tidak mengecek *chat room* seperti BBM (*BlackBerry Massenger*), *WhatsApp*, ataupun *Line.* Penyebab lain yang muncul yaitu karena subjek sedang tidak melakukan kegiatan apapun mereka akhirnya beralih menggunakan media sosial agar tidak merasa kesepian dan mencari teman untuk berbincang melalui layanan media sosial yang ada dalam *handphone* nya. Kesepian secara langsung berkaitan dengan keterampilan sosial dan preferensi untuk berinteraksi secara online yang mengarah keperilaku kompulsif (J. Kim, LaRose, & Peng, 2009).

Siswa merasa kelelahan dan stres dengan tugas sekolah yang hampir setiap hari ada dan cara yang dilakukan siswa di *era digital* sekarang untuk menghilangkan stres sesaat adalah dengan mengakses konten hiburan seperti *YouTube, Instagram* atau sekedar melakukan *chatting* dengan teman melalui media sosial. Karena hal tersebut lebih menyenangkan, sehingga membuat siswa menunda pekerjaan sekolah dan lupa untuk menyelesaikan tugas sekolah. Hal seperti ini akan menimbulkan permasalahan jika tidak ditangani dengan serius, karena dengan meningkatnya popularitas aplikasi media sosial sebagai media komunikasi saat ini memberikan peluang untuk seseorang mengalami kecanduan. Karena orang disekitar telah banyak yang beralih untuk berkomunikasi lewat media sosial, setiap orang menggunakan media sosial untuk saling berkomunikasi, hal ini telah menjadi kewajiban bagi setiap orang khususnya siswa sekolah untuk dapat memiliki media sosial, karena info sekolah sering diumumkan melalui media sosial. Internet dan media sosial digunakan oleh remaja untuk mengatasi stres dengan menghindari tugas-tugas kognitif dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari (Sachdev & Ritika, 2014) sehingga munculnya perilaku prokrastinasi pasti akan muncul (Hervani, 2013).

Banyak orang menggunakan internet serta media sosial untuk mengatasi stres yang dirasakan (Sachdev & Ritika, 2014). Terdapat penjelasan yang menyatakan bahwa dengan dimulainya chatting telah memberikan remaja perempuan banyak jalan untuk dapat lebih mengksplorasi dirinya dan melakukan interaksi sosial yang sebelumnya tidak dapat dilakukan secara langsung sehingga membuat mereka tidak lagi merasakan kesepian (Subrahmanyam & Greenfield, 2004). Remaja yang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi stres akan menggunakan media sosial sebagai bentuk koping stres (Permatasari, 2016). Stres dan kesepian sangat erat kaitannya dengan kecanduan media sosial, hal ini telah banyak mendapat perhatian dari banyak peneliti sehingga hal ini perlu dikaji dan menemukan bagaimana cara untuk mengatasi agar seseorang menggunakan internet serta media sosial dengan secukupnya dan menghindari dampak negatif dari pemakaian yang berlebihan.

Dalam penelitian di Turki dengan subjek penelitan mahasiswa menyatakan hasil bahwa semakin seseorang mengalami kecanduan internet maka mereka memiliki kecenderungan dan rentan akan stres serta kecemasan yang tinggi (İskender & Murat, 2011). Penelitian lain yang dilakukan di Midwestern Universities, Amerika Serikat mengungkapkan bahwa masalah peningkatan aktivitas *online* yang dilakukan oleh seseorang merupakan jalan bagi mereka untuk mengurangi masalah serta melarikan diri, akibat lainnya adalah mereka akan merasa terisolasi jika tidak melakukan kegiatan *online*, merasa akan lebih dihargai dengan melakukan interaksi secara *online* sehingga mereka hanya memiliki waktu sedikit untuk melakukan interaksi secara langsung dan hal inilah yang kemudian menjadi penyebab meningkatkan rasa kesepian (J. Kim et al., 2009).

Sebelum adanya internet yang mudah untuk didapatkan pada saat ini, semua orang pasti pernah mengalami stres karena beban tugas sekolah atau pekerjaan yang terlalu banyak dan merasakan kesepian karena kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat. Karena kecanduan media sosial sering dikaitkan dengan keterampilan sosial yang kurang baik, mereka yang mengalami kesulitan dalam melakukan interaksi secara langsung melarikan diri mencari kenyaman dengan berhubungan dengan orang lain melalui media sosial dengan persepsi bahwa membangun hubungan pertemanan lewat internet atau *online* lebih mudah ketimbang bertemu secara langsung (Suprapto, 2015). Ketika individu menjadi kecanduan akan media sosial, mereka akan menggunakan media sosial untuk mengurangi rasa gelisah, khawatir, stres serta kesepiannya (Mirzaeian, Baezat, & Khakpour, 2011).

Dalam penelitian Jayashree Panicker & Ritika Sachdev pada tahun 2014 yang berjudul ” *Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress And Problematic Internet Use*” menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara interaksi sosial, depresi, kesepian dan rasa rendah diri. Mereka yang mengalami depresi akan lebih banyak terlibat dalam penggunaan internet, begitu pula mereka yang mengalami kesepian. Kecanduan internet dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Orang-orang beranggapan dengan menggunakan internet mereka akan terlepas dari rasa stres, cemas serta kesepian yang dirasakannya. Dalam penelitian ini pula pengguna laki-laki maupun perepuan tidak mengalami perbedaan yang signifikan dalam kecanduan internet.

Di Indonesia sendiri telah banyak penelitian yang mengaitkan kecanduan media sosial dengan berbagai masalah psikologis diantaranya adalah *“Hubungan Antara Kesepian dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja”* yang dilakukan oleh Jovica Indriane Chandra pada tahun 2015 memaparkan hasil penelian yang dilakukan di SMA Sedes Sapientiae Semarang bahwa adanya korelasi yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial. Semakin tinggi siswa yang merasakan kesepian, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosialnya. Penelitian yang lain berjudul *”Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja”* yang dilakukan oleh Novarani Dewi Indah Permatasi di tahun 2016 mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat stres dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja usia 13-18 tahun.

Dalam penelitian ini akan difokuskan pada kecanduan internet dengan kategori subjek remaja usia 14-18 tahun yang menggunakan media sosial atau biasa disebut *Social Networking Sites (SNS) Addiction Dissorder* sebagai bentuk baru dalam kemajuan komunikasi dan dihubungkan dengan stres serta kesepian. Penelitian ini termasuk orisinil karena perbedaan subjek yang akan diteliti. Penggunaan variabel stres dan kesepian diambil karena banyak penelitian mengemukakan hasil yang positif diantara kedua variabel tersebut pada remaja yang sedang mengalami perubahan secara fisik serta psikologis.

## **Perumusan Masalah**

Latar belakang tersebut dapat dirumuskan bahwa permasalahan dari penelitian ini adalah : apakah ada hubungan antara stres dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA N 1 Kendal ?

## **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA N 1 Kendal.

## **Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diberikan dari penelitian ini berupa dukungan terhadap teori yang sudah ada dengan memberikan bukti bahwa masalah yang menjadi variabel tergantung dalam penelitian yang dilakukan adalah kecanduan media sosial pada siswa SMA yang ditinjau dari variabel bebas yaitu stres dan kesepian.

1. Manfaat Praktis
2. Membantu remaja dalam memahami kecanduan media sosial.
3. Membantu orang tua serta pendidik dalam memahami kecanduan media sosial serta faktor penyebabnya.
4. Menjadi bahan referensi peneliti lain untuk permasalahan yang sama.
5. Membantu psikolog untuk memberikan intervensi atau terapi pada remaja yang mempunyai masalah dengan kecanduan media sosial.