

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan suatu masa dalam hidup seseorang yang telah mencapai perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis, sehingga seseorang juga melakukan penyesuaian diri terhadap hal-hal baru yang ditemui dalam masa dewasa awal seperti proses pencarian pendamping hidup, keluarga, dan juga hubungan sosial yang lainnya (Hurlock, 2004). Menurut Havighurst (1972), usia dewasa awal dimulai dari usia 18 hingga 30 tahun. Sedangkan dalam Islam, manusia yang sudah memasuki masa dewasa disebut sebagai *baligh*. Menurut mazhab Maliki manusia dikatakan *baligh* apabila usianya sudah memasuki 17 tahun, dengan ciri-ciri pada perempuan yang sudah *baligh* yaitu mengalami menstruasi dan pada laki-laki yang sudah *baligh* yaitu apabila mengalami mimpi basah (Musyarrafa & Khalik, 2020).

Kelompok dewasa awal dianggap menjadi masa ‘bermasalah’ karena adanya kesulitan dalam beradaptasi terkait karier, percintaan, hubungan sosial dan peran-peran lain yang menuntutnya untuk menjadi seorang dewasa (Hurlock, 2004). Salah satu permasalahan yang muncul pada kelompok dewasa awal adalah ketika mereka merasa belum mampu sepenuhnya untuk memegang tanggung jawab baru. Menurut Robinson (2015), individu dewasa awal telah memiliki tanggung jawab dalam pekerjaan, percintaan, dan kelompok sosial, namun tidak sedikit dari mereka yang justru mengalami kebingungan dan kegagalan karena merasa ragu untuk dapat menjalankan tanggung jawab tersebut. Sejalan dengan Atwood dan Scholtz (2008), adanya perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal dapat menyebabkan seseorang merasa takut untuk menghadapi masa depan karena merasa tidak mampu, tidak percaya diri, dan tidak memiliki tujuan hidup. Perasaan ketidakmampuan, keraguan, bahkan kegagalan yang telah disebutkan menunjukkan adanya kondisi yang bertolak belakang dengan konsep penerimaan diri yang seharusnya dimiliki oleh kelompok dewasa awal dalam menjalankan peran-peran baru di hidupnya. Menurut Anggraini dan Aqila (2022), Sivrikova dan Nadezhda (2014), Afnan, dkk. (2020) kepercayaan diri, harga diri, dan keyakinan terhadap kemampuan yang

dimiliki dapat membantu kelompok dewasa awal dalam menghadapi permasalahan yang dialami dalam menjalankan peran-peran baru. Seseorang yang dapat menerima dirinya memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi, tidak malu terhadap kekurangan yang dimiliki, dan tidak merasa rendah diri (Feist dkk., 2008 ; Darajat, 2003). Oleh karena itu, individu dewasa awal yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka dapat membantunya dalam menghadapi segala persoalan yang dihadapi.

Penerimaan diri merupakan proses yang semestinya dialami oleh setiap orang dalam menjalani kehidupannya. Ketika seseorang dapat menerima dirinya secara utuh, maka dapat membantunya dalam memandang diri dan kehidupannya secara positif dan bermakna. Menurut Ellis (1994), penerimaan diri merupakan keyakinan realistis yang membebaskan seseorang untuk bertumbuh dengan menghilangkan penilaian buruk tentang diri, tidak melakukan penolakan apabila mendapat penilaian dari orang lain, serta dapat bermanfaat bagi orang lain yang dapat dijadikan sebagai evaluasi diri. Menurut Martini, dkk. (2012), ketika seseorang merasa dirinya tidak berharga, maka akan membuat penerimaan dirinya semakin rendah.

Dalam Islam diajarkan untuk dapat memandang diri dengan sebaik-baiknya, karena Allah SWT merupakan sebaik-baiknya pencipta. Seperti yang terkandung dalam surat At-Tin ayat 4, Allah SWT berfirman:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Allah SWT menegaskan apabila dalam menciptakan manusia dengan bentuk terbaik dari segala proporsi tubuh manusia. Hal tersebut sejalan yang dikemukakan oleh Permadi (2019), bahwa penjelasan yang terkandung dalam surat At-Tin ayat 4 menunjukkan Allah SWT menciptakan manusia dengan kondisi fisik maupun psikis yang sebaik-baiknya, sehingga manusia juga seharusnya dapat menjaga dan mengembangkan apa yang sudah diberikan oleh Allah SWT dalam tubuhnya sebagai bentuk rasa syukur kepada sang pencipta. Dalam pandangan Islam, seseorang seharusnya dapat bersyukur atas apa yang sudah diberikan oleh Allah

SWT, karena hal tersebut juga menjadi salah satu bentuk rasa syukur terhadap diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam surat Luqman ayat 12, Allah SWT berfirman:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ ۖ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ
لِنَفْسِهِ ۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya : *Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.*

Berdasarkan ayat di atas sebaiknya sebagai umat Muslim dapat menerapkan rasa syukur terhadap diri sendiri maupun kepada Allah SWT. Menurut Ahya (2019), sifat qana'ah (penerimaan) merupakan sifat yang diharapkan dapat dimiliki bagi seorang muslim karena mencakup rasa syukur dan berkecukupan atas apapun. Apabila seseorang dapat bersyukur dengan menerapkan konsep penerimaan diri maupun penerimaan secara umum, maka akan mendukung perasaan-perasaan positif dalam dirinya. Seperti pada hasil penelitian Chamberlain dan Haaga (2001) menunjukkan bahwa seseorang yang dapat menerima dirinya akan lebih bahagia, lebih sejahtera, dan jarang mengalami penurunan suasana hati pada saat merespon peristiwa negatif.

Terdapat salah satu faktor yang dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang, yaitu pada aspek sosial dan budaya (Thompson, 2002). Semakin pesatnya teknologi di era digital, penggunaan media sosial semakin marak di kalangan masyarakat sebagai bentuk pengembangan di berbagai aspek budaya, sosial, industri, dll (Nurdin, 2021). Pada kelompok dewasa awal, salah satu faktor yang dapat dipertimbangkan dalam memengaruhi penerimaan diri adalah penggunaan media sosial. Menurut Robinson dan Smith (2010) dan Hagedorn (2016), individu dewasa awal yang telah memasuki babak baru dalam hidupnya berupaya untuk mengeksplorasi segala hal dan menjadikan media sosial sebagai sarana untuk proses transisi dari masa remaja ke dewasa awal. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh APJII (dalam Bobby, 2022), pengguna aktif media sosial (Instagram, Facebook, Tiktok, Whatsapp, Twitter, dll) di Indonesia pada usia dewasa awal sebanyak 49,52% yang menduduki peringkat pertama di antara pengguna pada usia lainnya. Penelitian Bulut dan Doğan (2017) menunjukkan

alasan penggunaan media sosial pada usia dewasa awal bertujuan untuk menjalin hubungan sosial, mencari informasi dan hiburan. Namun, terkait dengan penerimaan diri, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi seseorang dalam memandang dirinya sendiri. Menurut Walther, dkk. (2008), seseorang yang menggunakan media sosial merasa rendah diri, kurang beruntung, dan tidak bersyukur karena melakukan perbandingan dengan pengguna media sosial yang dianggap lebih baik dari dirinya. Hasil penelitian Misrawati dan Maryam (2019) menunjukkan penggunaan media sosial memiliki hubungan secara negatif terhadap penerimaan diri seseorang, artinya semakin tinggi intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial maka semakin rendah penerimaan diri seseorang. Semakin sering individu menggunakan media sosial, maka semakin besar kerentanan tersebut. Frekuensi penggunaan media sosial yang sering atau intens biasanya dialami oleh individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial. Individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial memiliki intensitas terpapar media sosial lebih banyak dibandingkan individu normal (Hawi dan Samaha, 2017). Dengan demikian, peneliti menduga kecenderungan adiksi media sosial dapat mempengaruhi penerimaan diri individu dewasa awal.

Intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial merupakan salah satu kriteria dari adiksi media sosial. Berdasarkan kriteria diagnostik yang dicetuskan oleh beberapa peneliti, durasi penggunaan media sosial yang sudah dianggap sebagai kecanduan adalah setidaknya minimal 4 jam per hari (Gazi dkk., 2017, Gezgin, 2018, Tutgun-Ünal & Deniz, 2015). Jika intensitas dalam menggunakan media sosial sudah tinggi, maka dapat mengarah pada kecenderungan perilaku adiksi dalam media sosial. Selain itu, selalu melibatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi pemicu seseorang mengalami kecenderungan adiksi media sosial. Adanya kebiasaan yang dibangun seseorang dalam menggunakan media sosial sehari-hari menyebabkan ketagihan sehingga menjadi kecanduan (LaRose dkk., 2010).

Berdasarkan DSM-V gangguan adiksi atau kecanduan merupakan gangguan yang disebabkan ketidakmampuan seseorang mengontrol perilakunya dalam penggunaan suatu zat secara terus menerus dengan diiringi konsekuensi yang merugikan (APA, 2013). Walaupun gangguan adiksi lebih dikenal karena faktor zat

seperti narkoba, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yücens dan Üzer (2018) pada kriteria gangguan adiksi yang terdapat dalam DSM-5 tidak ditemukan adanya perbedaan antara kecanduan akibat zat dan kecanduan perilaku. Penggunaan berlebihan pada internet atau media sosial dikatakan menjadi sebuah kondisi yang dapat didiagnosis secara klinis apabila memenuhi seluruh kriteria yang terdapat dalam DSM-5. Kriteria yang ditetapkan untuk diagnosis gangguan adiksi antara lain *salience*, *craving*, *mood modifications*, *relapse*, *withdrawal* dan *conflict* (APA, 2013). Menurut Andreassen, dkk. (2016), kecanduan media sosial merupakan penggunaan secara berlebihan karena perasaan ketagihan dalam menggunakan media sosial yang ditandai dengan motivasi yang tak terkendali untuk melakukan aktivitas *online*, sehingga menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan media sosial dan mengganggu area kehidupan yang penting.

Kecanduan yang dialami oleh seseorang dapat disebut juga sebagai *israf*, menurut pandangan Islam kecanduan atau *israf* adalah hal yang merujuk pada perilaku berlebih-lebihan (Nuryono, 2022). Penggunaan media sosial berlebihan yang dilakukan seseorang dapat membuat dirinya terjerumus pada perilaku yang menyimpang. Sebagaimana telah dijelaskan dalam surat Yunus ayat 44, Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.*

Dalam realita kehidupan, manusia yang terjerumus pada perilaku menyimpang justru dilakukan oleh dirinya sendiri sehingga membuat diri mereka merugi dan menderita (Abidin, 2008). Allah SWT sangat melarang para umatnya memiliki sikap berlebih-lebihan, karena hal itu disebabkan oleh hawa nafsu yang datangnya dari iblis. Sikap berlebihan yang dilakukan oleh manusia merupakan hasutan dari iblis karena telah berhasil menggoda manusia (Farhana dkk, 2020).

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, peneliti menduga kecenderungan adiksi media sosial dapat memengaruhi penerimaan diri individu dewasa awal. Adanya keinginan yang kuat untuk menggunakan media sosial, sehingga kelompok dewasa awal akan terus mengakses media sosial berjam-jam. Menurut Watkins (2009), kelompok dewasa awal selalu menggunakan media sosial ketika di sekolah,

di kantor, dan di rumah, dengan tujuan agar tetap mendapatkan segala informasi secara *real time* dan tetap terkoneksi dengan teman-teman di media sosial. Aktivitas *online* yang dilakukan oleh kelompok dewasa awal dalam media sosial membuat seseorang akan semakin terpapar dengan segala informasi yang ditampilkan dari para pengguna media sosial lainnya. Menurut Hafizh, dkk. (2023), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perilaku membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Adanya perbandingan diri melalui media sosial juga dapat mempengaruhi perspektif kelompok dewasa awal terhadap citra diri dan kepuasan diri. Menurut Pedalino dan Camerini (2022), pada penggunaan media sosial Instagram memperparah masalah citra diri dan kepuasan diri pada kelompok usia 18-35 tahun karena adanya perbandingan diri. Ketika seseorang terpapar akan segala informasi di media sosial yang membuatnya menjadi lebih sering melakukan perbandingan diri, maka akan memengaruhi penerimaan dirinya. Menurut Thompson (2001), bagaimana seseorang dapat menerima diri dengan merasa puas akan dirinya sendiri dapat dipengaruhi karena adanya perbandingan sosial.

Pengaruh paparan media sosial yang intensif terhadap penerimaan diri seseorang juga terlihat dari manipulasi terhadap foto profil yang dilakukan kelompok dewasa awal sebelum diunggah ke media sosial dengan tujuan agar dapat menampilkan kesan untuk mendapatkan keuntungan sosial seperti menarik perhatian orang lain (Amanda dan Sumaryanti, 2019). Apabila seseorang menampilkan dirinya tidak sesuai dengan kenyataan, sebenarnya seseorang tersebut belum sepenuhnya menerima dan merasa puas akan dirinya sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Fardouly (2018), penggunaan media sosial memiliki pengaruh secara negatif terhadap *body image* dan memicu ketidakpuasan pada tubuh karena terkena paparan dari standar kecantikan yang ada, serta menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan penampilan orang lain. Salah satu yang dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang adalah dengan *body image* yang dibangun berdasarkan standar sosial dan budaya (Ridha, 2012).

Penggunaan media sosial tertentu seperti aplikasi kencan secara intensif juga berpotensi memengaruhi penerimaan diri kelompok dewasa awal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh LeFebvre (2018) menunjukkan rentang usia yang paling banyak menggunakan aplikasi kencan bernama *Tinder* yaitu mulai dari 18-

30 tahun. Namun, ketika seseorang memiliki akun pribadi pada aplikasi kencan, tak jarang mereka justru merasa tidak percaya diri akan dirinya sendiri. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Strubel dan Petrie (2017) yang menunjukkan bahwa para partisipannya sebagai pengguna *Tinder* memiliki kepuasan yang rendah terhadap wajah dan tubuh mereka, lebih banyak rasa malu tentang tubuh mereka, serta lebih sering melakukan perbandingan dengan orang lain. Oleh karena itu, pada kelompok dewasa awal yang menjadi pengguna aplikasi kencan memiliki ketidakpercayaan diri yang tinggi akibat rasa malu dan perbandingan diri ke sesama penggunanya yang dapat menyebabkan rendahnya penerimaan diri kelompok dewasa awal.

Terdapat berbagai fitur yang ditampilkan dalam media sosial seperti *likes*, *love*, *follow*, *comment/feedback*, *subscribes*, dll. Pada saat para penggunanya sudah berlebihan menganggap bahwa media sosial merupakan satu-satunya ‘dunia *online*’ yang dianggap penting, maka adanya fitur-fitur tersebut pada akun media sosial mereka diartikan sebagai pencapaian sosial atau popularitas, yang mana hal tersebut justru memicu penggunanya menjadi kecanduan akan media sosial (Köse & Doğan, 2019). Selain itu, keinginan untuk mendapatkan popularitas dari media sosial juga membuat seseorang menjadi memiliki pemahaman yang salah akan dirinya. Menurut Andreassen, dkk. (2017), seseorang yang menilai dirinya hanya berdasarkan kesan yang diberikan oleh orang lain melalui *feedback* atau *likes* di media sosial dapat merusak harga dirinya, karena melihat diri sebagai seseorang yang dicintai hanya mengacu pada kehidupan di media sosialnya.

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam melakukan penelitian ini adalah karena pada penelitian sebelumnya sudah pernah melakukan penelitian dengan mengangkat fenomena yang hampir sama, yaitu dengan judul “Dampak Adiksi Media Sosial Terhadap Penerimaan diri dan Kelekatan dalam Relasi Sosial (*Adult Attachment*)” (Misrawati dkk, 2019) dengan hasil penelitiannya terdapat dampak negatif antara adiksi media sosial terhadap penerimaan diri dan gaya kelekatan pada mahasiswa. Selanjutnya, pada hasil penelitian lain berjudul “*Social media addiction and the association with self-esteem among adolescents in rural areas of Indonesia*” (Purnama dkk, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi media sosial dengan *self-esteem* remaja dengan pendidikan

SMA. Hasil penelitian keduanya meneliti terkait adiksi media sosial terhadap penerimaan diri dan harga diri, dengan demikian alasan peneliti tertarik untuk melakukan pembaruan penelitian terkait adiksi media sosial dengan penerimaan diri yaitu fokus penelitian untuk melihat dan mengukur seberapa besar peran yang dihasilkan dari pengguna *platform* media sosial yang menampilkan fitur seperti foto, video, dan *feedback* yang dapat menjadi faktor seseorang melakukan perbandingan hingga dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan adiksi media sosial hingga berpengaruh pada penerimaan dirinya. Selain itu, penelitian ini juga ingin melihat peranan kecenderungan adiksi media sosial terhadap penerimaan diri pada kelompok usia dewasa awal secara umum yang tidak dilihat berdasarkan tingkat pendidikan tertentu. Selanjutnya, pada masa dewasa awal juga sedang marak menggunakan aplikasi kencan dengan tujuan menjalin hubungan romantis yang termasuk ke dalam tugas perkembangan masa dewasa awal dan penggunaan media sosial berlebihan memicu individu usia *baligh* menjadi tidak bersyukur atas pemberian Allah SWT, sehingga berdasarkan penjelasan tersebut, maka pada penelitian ini akan mengukur peran kecenderungan adiksi media sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal serta tinjauannya dalam Islam.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah kecenderungan adiksi media sosial memiliki peran yang signifikan dan seberapa besar peranannya terhadap penerimaan diri pada dewasa awal serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kecenderungan adiksi media sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam hasil penelitiannya nanti diharapkan agar dapat menjadi bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya terkait peran kecenderungan adiksi media sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dalam hasil penelitiannya nanti diharapkan agar dapat memberikan manfaat kepada:

1. Pelajar/karyawan/masyarakat umum dapat mengetahui terkait konsep penerimaan diri yang dapat diterapkan dalam mendukung tugas perkembangan dewasa awal
2. Psikolog/ tenaga kesehatan dapat menyusun intervensi yang sesuai untuk penerapan konsep penerimaan diri pada pasien/klien yang memiliki masalah dalam memandang dirinya sendiri.