

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Badan Pusat Statistik (BPS) yang dikutip dalam databoks (2024) menjelaskan bahwa pada bulan Maret tahun 2023, tercatat sebesar 94,16% generasi muda Indonesia dalam rentang umur 16-30 tahun pernah menggunakan internet dalam tiga bulan terakhir. Dalam hal ini, 84,37% penggunaan internet digunakan untuk menggunakan media sosial. Berdasarkan hal tersebut, media sosial tampaknya sudah menjadi komponen yang sulit dipisahkan dari kehidupan generasi muda Indonesia. Sayangnya, penggunaan media sosial juga ditemukan membawa perasaan negatif bagi kesehatan mental penggunanya. Salah satu dampak yang timbul adalah kecemasan sosial dalam bermedia sosial (Fersko, 2018).

Lai dkk. (2023) mendefinisikan kecemasan sosial dalam bermedia sosial sebagai sebuah perasaan cemas, takut, maupun tidak nyaman yang dirasakan individu ketika berinteraksi maupun mempresentasikan diri di media sosial. Kecemasan tersebut dapat timbul dalam berbagai dimensi. Pertama adalah kekhawatiran yang muncul terkait konten mengenai dirinya yang dibagikan di media sosial (*shared content anxiety*).

Aspek lainnya dari kecemasan sosial saat bermedia sosial adalah *self-evaluation anxiety*. *Self-evaluation anxiety* terjadi saat jumlah *likes* maupun komentar yang didapatkannya terkait konten yang diunggahnya tidak sesuai ekspektasi (Aryandari & Nashori, 2024). Individu juga mungkin akan merasa takut jika dirinya menerima penilaian negatif, penolakan, ataupun penghakiman yang tidak diharapkan dari orang lain pada saat mempresentasikan diri (Alkis dkk., 2017). Misalnya, apabila individu mendapatkan sedikit *like* ataupun komentar pada unggahannya, individu tersebut akan menganggap hal tersebut sebagai sebuah evaluasi negatif, dan menimbulkan perasaan buruk tentang dirinya sendiri (Kelly dkk., 2020).

Data pribadi di media sosial juga dapat menyebabkan kecemasan sosial saat bermedia sosial, yaitu *privacy concern anxiety*. *Privacy concern anxiety* mengakibatkan ketidak mampuan diri untuk mengelola ataupun membagikan informasi pribadi (Aryandari & Nashori, 2024). Terdapat juga kecemasan dalam berinteraksi (*interaction anxiety*), yang dapat dilihat dari kecenderungan individu untuk menghindari dan membatasi lingkup pertemanannya (Weidman & Levinson, 2015). Kecemasan dalam berinteraksi disebabkan oleh perasaan cemas, gugup, tegang, maupun gelisah ketika berinteraksi dengan individu lain (Alkis dkk., 2017).

Apabila individu tidak menyadari akan adanya kecemasan dalam bermedia sosial dan tidak menanganinya dengan baik, maka dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis mereka hingga merambat pada kegiatan fungsional sehari-hari (Jefferies & Ungar, 2020). Terlebih lagi pada kalangan dewasa muda yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial. Kecemasan sosial dalam bermedia sosial dikhawatirkan berdampak pada pada kegiatan fungsional individu seperti menurunnya kinerja serta menarik diri dari lingkungan sosial (Dryman dkk., 2016), rentan mengalami kesepian (Lim dkk., 2016), *burnout* (Liu & Ma, 2020), dan turunnya kualitas hidup (Dryman dkk., 2016). Untuk itu, mencari tahu faktor-faktor yang berhubungan dengan dari kecemasan sosial dalam bermedia sosial menjadi penting untuk dilakukan.

Terdapat beberapa faktor dari penelitian sebelumnya menentukan sejauh mana kecemasan dalam bermedia sosial dapat muncul. Sebagai contoh, *self-esteem* (Jiang & Ngien, 2020), perbandingan sosial (Vogel dkk., 2014), *fear of missing out* (FoMO) (Mahardhika dkk., 2024), dan body image (Iksan dkk., 2022).

Di samping faktor-faktor tersebut, perasaan cemas yang muncul ketika menggunakan media sosial diduga juga bisa berasal dari kecenderungan perbandingan sosial (*social comparison*) yang dilakukan individu ketika mengakses media sosial. Media sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan perbandingan sosial dengan

lebih mudah dan lebih sering. Hal ini dikarenakan masyarakat dapat dengan bebas mengakses media sosial (Moningka, 2020). Perbandingan sosial merupakan dorongan yang tidak disadari oleh individu untuk membandingkan dirinya dengan individu lainnya, dan dilakukan untuk menilai bagaimana kemajuan yang ia peroleh dibandingkan dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk bisa merasa menang dalam berbagai aspek kehidupan (Festinger, 1954). Perbandingan sosial (*social comparison*) terdiri atas kecenderungan biologis seseorang untuk mengevaluasi situasi, kemampuan, serta identitasnya, serta penampilannya dengan individu lainnya (Festinger, 1954). Perbandingan sosial dapat diukur menggunakan 2 dimensi yang dirancang oleh Festinger (1954), dimensi pertama yaitu perbandingan pendapat dan kedua yaitu perbandingan kemampuan, kedua dimensi ini akan dijelaskan lebih dalam pada bab berikutnya.

Perbandingan sosial dalam bermedia sosial dapat dilakukan pada platform media sosial yang memberikan sejumlah fitur untuk mengunggah foto dan video yang memberikan kesempatan individu untuk melihat kehidupan orang lain, seperti aktivitas kesehariannya, pencapaian yang individu raih, ataupun hambatan yang dialami (Auliannisa, 2022). Kemudian, ketika individu melihat bagaimana individu lain mampu melakukan atau meraih sesuatu, maka informasi tersebut akan dikaitkan dengan dirinya sendiri. Hal inilah yang menyebabkan individu terdorong melakukan perbandingan sosial saat mengakses media sosial (Baun & Rahayu, 2023). Selain itu, fasilitas *filter*, sarana *edit*, atau menampilkan foto yang terlihat sempurna dari pembuatan konten seringkali dapat menimbulkan emosi negatif yang dirasakan bagi penikmat konten, sehingga kesejahteraan psikologis menurun dan dapat menimbulkan kecemasan sosial (Sherlock & Wagstaff, 2019). Hal ini dapat terjadi ketika individu yang menggunakan atau melihat konten yang sudah disempurnakan menggunakan sarana *edit* seperti penggunaan *filter*, cenderung akan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang tidak realistis,

sehingga memunculkan *upward comparison* (Tiggemann & Slater, 2013). Kegiatan tersebut dapat memicu perasaan negatif seperti perasaan rendah diri, tidak cukup baik, atau tidak menarik, yang berkontribusi pada emosi negatif seperti rasa malu, cemburu, atau ketidakpuasan diri (Perloff, 2014). Baun dan Rahayu (2023) dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 79,1% respondennya dalam rentang usia 18-25 tahun melakukan perbandingan sosial saat menggunakan media sosial, khususnya, mengenai pencapaian yang didapatkan orang lain, seperti bentuk fisik, gaya hidup, kemampuan orang lain, serta pendidikan. Rentang umur tersebut termasuk dalam fase dewasa muda awal, seperti yang dikemukakan oleh Arnett (2006) bahwa fase dewasa muda awal dimulai sejak umur 18 hingga 29 tahun. Dewasa muda awal merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa dan memerlukan penyesuaian diri kembali dengan lingkungan barunya. Selain itu, individu akan mulai membentuk identitas dirinya secara lebih stabil, mengembangkan kemandirian sosial dan ekonomi, serta membangun relasi intim maupun jaringan profesional (Arnett, 2006). Berbeda dengan fase remaja yang belum sepenuhnya mandiri dikarenakan masih bergantung pada orang tua ataupun masih dalam pengawasan serta bimbingan orang tua (F. Alamsyah dkk., 2024). Dewasa muda awal dituntut untuk lebih mandiri, dengan mulai mengambil keputusan besar seperti pendidikan lanjutan, pekerjaan, maupun pernikahan (Nice & Joseph, 2023). Pada usaha pemenuhan tugas perkembangan tersebut, dewasa muda awal cenderung menggunakan media sosial sebagai alat bantu (Bintang, 2023).

Untuk memahami fenomena perbandingan sosial dan munculnya kecemasan sosial dalam bermedia sosial pada populasi dewasa muda awal, peneliti bersama tim payung penelitian kesehatan mental generasi muda di dunia digital telah melakukan mini survei sebagai studi awal pada bulan September 2024. Penelitian dilakukan terhadap 38 individu dewasa muda awal pengguna media sosial dengan menggunakan kuesioner *online*. Hasil menunjukkan bahwa 22 responden dari total 38 partisipan (57,9 %) mengaku bahwa dirinya sering terganggu dan memikirkan ulang postingan

maupun komentar terkait dirinya ataupun orang lain di media sosial. Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa 15 responden dari 38 partisipan (39,5 %) mengaku pernah melakukan perbandingan sosial ke atas dan ke bawah di media sosial berdasarkan postingan yang dilihatnya, dan 12 orang dari 38 partisipan (31,6 %) diantaranya merasa bahwa dirinya kurang berhasil setelah melihat pencapaian ataupun unggahan individu lain di media sosial.

Di Indonesia, terdapat beberapa penelitian mengenai perbandingan sosial. Misalnya, penelitian yang mengkaji hubungan perbandingan sosial dengan variabel seperti ketidakpuasan akan tubuh (Amalia, 2018; Dwiputeri & Maulina, 2015; Sari & Suarya, 2018; Sunartio dkk., 2012) maupun harga diri (Arrafi dkk., 2023; Hanifuddin dkk., 2021; Hasanati & Aviani, 2020; Syachfira & Nawangsih, 2020). Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Solekhah (2022) dan Diadininghum (2023) yang keduanya meneliti mengenai hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial, namun pada populasi remaja. Penelitian lain mengenai perbandingan sosial dan kecemasan sosial dalam bermedia sosial pada dewasa muda awal juga pernah dilakukan oleh Johan (2021). Namun, pada penelitian Johan (2021) hanya berfokus pada individu pengguna Instagram, dilakukan pada masa COVID 19, dan tidak menelaah dengan detail hubungannya dengan seluruh dimensi kecemasan sosial dalam bermedia sosial.

Berbeda dengan Johan (2021), kali ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada: 1) pengguna media sosial dalam rentang umur dewasa muda awal (18-29 tahun), 2) pengguna media sosial dalam berbagai platform. Hal ini karena media sosial akan terus berkembang dengan munculnya aplikasi lainnya, seperti TikTok, X atau yang dulunya dikenal sebagai Twitter, Facebook, dan media sosial lainnya. Primack dkk. (2017) menyatakan bahwa kecemasan sosial akan lebih dirasakan pada dewasa muda awal yang menggunakan lebih dari satu media sosial, dan 3) menelaah lebih dalam detail sejauh mana terdapat hubungan antara

perbandingan sosial dengan dimensi-dimensi dari kecemasan sosial dalam bermedia sosial.

Berbeda dengan penelitian dari Johan (2021) yang meneliti pada masa pandemi, penelitian ulang mengenai perbandingan sosial dan kecemasan sosial dalam bermedia sosial akan dilakukan pada periode kembali normal dikarenakan konteks penggunaan media sosial dan pola interaksi sosial telah mengalami perubahan signifikan dibandingkan masa pandemi. Selama pandemi COVID 19, isolasi sosial dan pembatasan fisik menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam penggunaan media sosial sebagai pengganti interaksi tatap muka (Boursier dkk., 2020). Kondisi ini memicu peningkatan kecemasan sosial melalui berbagai mekanisme, seperti kelelahan informasi (*social media fatigue*) dan paparan berita pandemi yang berlebihan (Li dkk., 2024). Selain itu, survei yang dilakukan oleh Manurung dkk. (2021) mengenai aktivitas penggunaan media sosial di masa pandemi, didapatkan bahwa media sosial yang paling sering digunakan adalah WhatsApp, yang termasuk ke dalam kategori media sosial yang ditujukan sebagai alat komunikasi. Hal ini juga menunjukkan bahwa interaksi digital pada masa pandemi cenderung bersifat privat dan ditujukan untuk menjaga koneksi sosial yang aman. Sedangkan pada era kembali normal, pola ini bergeser. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh APJII (2025), media sosial yang paling banyak digunakan adalah TikTok, yang berfungsi sebagai jaringan berbagi media. Pergeseran ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial kini kembali mengeksplorasi bentuk interaksi publik dan *image-based*, yang erat kaitannya dengan fenomena perbandingan sosial.

Selanjutnya, peneliti akan meninjau hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial di media sosial pada dewasa muda awal dalam perspektif Islam. Hal ini perlu dilakukan dikarenakan individu pengguna media sosial saat ini sering kali melakukan perbandingan di media sosial ataupun di kehidupan nyata tanpa mereka sadari. Dampak-dampak negatif yang mungkin timbul dari kegiatan perbandingan sosial yaitu, dapat

menimbulkan gaya hidup konsumtif, rasa tidak puas pada diri sendiri, dan merendahkan diri sendiri (Swari & Tobing, 2024) tersebut bertentangan dengan ajaran Islam. Kecemasan sosial di media sosial merupakan ketakutan akan evaluasi ataupun penilaian yang mungkin didapatkannya dari orang lain di media sosial, sedangkan ajaran Islam menekankan bahwa manusia tidak perlu mengkhawatirkan penilaian dari orang lain dikarenakan amal dan ibadah merupakan hal terpenting di mata Allah SWT.

Namun dalam praktiknya, media sosial sering menjadi lahan subur bagi perbandingan-perbandingan duniawi yang tidak sehat. Ketika individu secara terus-menerus melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih bahagia, lebih sukses, atau lebih menarik secara fisik, tidak jarang hal itu memicu keluhan terhadap takdir diri, mengurangi keikhlasan, dan bahkan menimbulkan rasa rendah diri yang mendalam (Ketut dkk., 2024; Putra, 2018). Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kualitas spiritual dan hubungan vertikal dengan Allah SWT.

Dengan demikian, mengkaji fenomena ini tidak hanya penting dari aspek psikologis, tetapi juga sebagai bentuk upaya penguatan nilai-nilai keislaman dalam menghadapi tantangan modern. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana nilai Islam dapat diimplementasikan dalam perilaku bermedia sosial, sehingga umat tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga tangguh secara spiritual. Oleh karena itu, penting untuk meninjau hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial di media sosial pada dewasa muda awal dalam perspektif Islam.

1.2 Rumusan Masalah

Media sosial telah menjadi ruang luas bagi individu untuk menampilkan diri sekaligus mengamati kehidupan orang lain, terutama di kalangan dewasa muda awal. Kondisi ini berpotensi menimbulkan perbandingan sosial dan berbagai bentuk kecemasan sosial dalam bermedia

sosial. Meski penelitian sebelumnya sudah menunjukkan adanya hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial pada dewasa muda pengguna Instagram (Johan, 2021), perlu dilakukan studi lebih lanjut untuk melihat lebih detail sejauh mana hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial secara umum maupun dengan dimensi-dimensi kecemasan sosial dalam bermedia sosial juga muncul pada penggunaan platform yang lebih luas di kalangan dewasa muda awal. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian yang akan diajukan adalah: “Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial dalam bermedia sosial, termasuk dengan tiap dimensi kecemasan sosial, pada pengguna media sosial yang berusia dewasa muda awal?”

Selain itu, perlu juga ditinjau bagaimana pandangan Islam dalam menyikapi fenomena tersebut agar dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, dalam skripsi ini, peneliti juga akan menjawab pertanyaan mengenai: “Bagaimana tinjauan Islam dalam mengkaji hubungan perbandingan sosial dan kecemasan sosial dalam bermedia sosial.”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial beserta dimensi-dimensinya saat bermedia sosial pada populasi dewasa muda awal, serta mengetahui bagaimana tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan penelitian terdapat dua macam, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi dan khususnya bidang psikologi klinis dan sosial. Memahami dinamika hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial secara umum, maupun dengan dimensi-dimensi kecemasan sosial secara lebih spesifik. Dapat menjadi referensi bagi penelitian kedepannya mengenai perbandingan sosial ataupun kecemasan sosial di media sosial pada dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan pada para pengguna media sosial, *influencer*, peneliti, dan pendidik dalam pengembangan program atau edukasi, khususnya mengenai kesehatan mental di media sosial, sehingga diharapkan organisasi atau peneliti selanjutnya dapat menemukan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mengatasi isu ini.