

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti pernah mengalami sebuah kekhawatiran dan rasa takut ketika menghadapi suatu hal yang baru atau belum pernah dilakukan sebelumnya. Kekhawatiran tersebut biasanya menimbulkan perasaan tidak nyaman seperti gelisah, gundah, tegang, dan membuat seseorang ragu untuk melakukan sesuatu. Rasa khawatir yang dialami biasa dikenal dengan nama cemas atau kecemasan. Haber dan Runyon (1984) mendeskripsikan kecemasan sebagai sebuah perasaan samar yang tidak menyenangkan bahwa terdapat firasat tentang sesuatu yang buruk akan terjadi. Ia juga menjelaskan bahwa orang yang mengalami kecemasan akan merasa gelisah, gugup, tegang ketika menghadapi suatu situasi yang tidak pasti (dalam Suryani, 2007).

Kecemasan merupakan hal yang normal dan positif, selama respon terhadap kecemasan tersebut sesuai dengan hal yang sedang dihadapi. Contohnya seorang siswa yang cemas mendapat nilai tidak memuaskan saat ujian, akan menyediakan waktu lebih banyak untuk belajar. Sementara itu kecemasan dapat berubah menjadi hal yang negatif, jika respon yang ditimbulkan berbeda dengan kejadian yang sedang dihadapi. Contohnya siswa yang sangat cemas saat ujian tidak bisa konsentrasi dalam mengingat materi yang dipelajari, sehingga memilih untuk mencontek. Banyak hal yang dapat membuat individu merasa cemas, sumbernya bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Nevid,

Rathus, dan Greene (2005) menjelaskan bahwa hal-hal seperti kesehatan diri, hubungan dengan orang lain, ujian, karier, dan kondisi lingkungan, adalah hal yang biasa menjadi sumber kecemasan bagi individu.

Kecemasan dapat dialami oleh semua individu baik dari anak-anak hingga dewasa, termasuk remaja. Hasil studi yang belum lama dilakukan menyatakan bahwa remaja zaman sekarang lebih rentan untuk mengalami kecemasan dan stres daripada orang tua mereka (Mayasari, 2013). Masa remaja juga dikatakan sebagai *periode storm and stress* yaitu sebuah masa yang ditandai dengan adanya konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2003). Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Santrock, masa remaja merupakan sebuah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Adanya perubahan-perubahan tersebut memungkinkan seorang remaja akan mengalami kecemasan, terutama yang tidak dapat menangani semua perubahan-perubahan yang ada dengan baik.

Salah satu kecemasan yang sering dialami oleh remaja adalah kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan dalam tahap perkembangannya yaitu perkembangan psikososial, remaja memiliki kebutuhan untuk diakui dan diterima oleh lingkungannya terutama keluarga dan teman-temannya. Kecemasan sosial didefinisikan oleh *American Psychiatric Association* (APA) sebagai perasaan takut yang bertahan pada satu atau lebih situasi sosial dimana seseorang diketahui

keberadaannya oleh orang lain atau mungkin diperhatikan oleh orang lain. Kecemasan ini dialami oleh banyak orang dan membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri pada situasi sosial dan berinteraksi dengan orang-orang yang tidak dikenal (La Greca & Lopez dalam Urani dkk, 2003). Sejalan dengan penjelasan dari APA, kecemasan sosial diartikan sebagai perasaan takut, malu dan dinilai negatif oleh orang lain pada situasi sosial yang menyebabkan individu menghindari dari situasi sosial yang ada (Kashdan & Herbert, 2001). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan sebuah perasaan takut yang bertahan karena merasa diperhatikan orang lain, malu dan dinilai negatif, sehingga sulit untuk menyesuaikan diri pada situasi sosial dan berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal.

Kecemasan sosial dapat terjadi tidak hanya berasal dari sumber kecemasan pada situasi sosial langsung, namun juga dapat terjadi dari situasi sosial tidak langsung seperti pada media sosial. Survei lembaga *anxiety* (kecemasan), di Inggris, mengungkapkan bahwa lebih dari setengah pengguna media sosial mengatakan bahwa *facebook*, *twitter* dan situs jejaring lainnya telah mengubah hidup mereka, dan 51% dari mereka mengatakan kehidupannya tidak menjadi lebih baik. Survei tersebut juga mengungkapkan, bahwa dua-pertiga responden mengalami kesulitan tidur setelah mengakses jejaring sosial, dan 25% mengaku bermasalah dalam berhubungan dengan teman-temannya, karena perilaku konfrontatif *online*-nya (Britney, 2012).

Media sosial menjadi salah satu tren remaja saat ini agar mereka dapat mengikuti perkembangan zaman, sebagai salah satu tugas perkembangan diri dari

lingkungan sekitarnya. Berbagai tren mulai dari pergaulan, *fashion*, maupun gaya hidup, merupakan hal yang wajib diikuti. Alasan mereka mengikuti tren adalah agar tidak dianggap tertinggal, dan selalu dapat diterima oleh teman-teman seumuran mereka. Media sosial yang sering digunakan bermacam-macam baik itu berupa jejaring sosial, *blog*, atau jenis media sosial lainnya. Mereka bisa membuka media sosial dari *handphone* atau *gadget* lain yang mendukung, sehingga mereka dapat mengaksesnya kapanpun dan sulit untuk lepas menggunakan media sosial. Peg Streeper seorang pemerhati tren digital dan remaja, menuliskan empat alasan utama remaja menjadi penggemar media sosial yaitu mendapatkan perhatian, meminta pendapat, menumbuhkan citra, dan kecanduan (Jatmika, 2013).

Pengguna media sosial dewasa ini sudah menyebar di seluruh kalangan, dari mulai anak-anak hingga lansia. Di Indonesia sendiri, pengguna media sosial atau internet sudah bertambah. Data tahun 2012 menunjukkan sekitar 55 juta pengguna dari 245 juta penduduk dengan pengguna paling besar berasal dari anak muda usia 10-14 tahun dan 15-20 tahun ("Pengguna Internet di Indonesia Tertinggi Ketiga di Asia", 2012). Penggunaan media sosial pada remaja meningkat setiap tahunnya, terutama penggunaan media sosial seperti *facebook* dan *twitter*. Dari survei yang dilakukan oleh *check facebook.com* pada April 2012, jumlah pengguna *facebook* remaja di Indonesia dari usia 13-17 tahun sekitar 22,1% dimana pengguna laki-laki lebih besar daripada pengguna perempuan (Winarto, 2012). Indonesia sendiri menempati posisi keempat terbesar di dunia dalam penggunaan *facebook* dan posisi kelima di dunia setelah Inggris dalam

penggunaan *twitter* (“Pengguna Internet di Indonesia Tertinggi Ketiga di Asia”, 2012).

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial salah satunya adalah membuat individu lebih tenang dan rileks untuk berkomunikasi dibandingkan dengan saat bertemu langsung, contohnya pada interaksi dengan lawan jenis (Stevens & Morris, 2007). Penggunaan media sosial juga dapat membantu seseorang untuk dapat mempererat hubungan antara sesama dengan cara bersilaturahmi, meskipun tidak harus bertemu secara langsung. Silaturahmi merupakan hal yang sangat dianjurkan, diserukan, dan tidak boleh diputuskan dalam agama Islam. Individu yang tidak melakukan interaksi dengan sesamanya melalui silaturahmi, akan mendapat adzab dari Allah SWT. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an.

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ
أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ

Artinya:

“Maka apakah kiranya jika kamu berkuasa kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan ? Mereka itulah orang-orang yang dilaknati Allah dan ditulikanNya telinga mereka, dan dibutakanNya penglihatan mereka.” (QS Muhammad [47]:22-23).

Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial, salah satunya adalah kecemasan. Berdasarkan pengamatan beberapa ahli kesehatan, penggunaan media sosial seperti *facebook* dan *twitter* menimbulkan kecemasan

pada remaja. Hal ini disebabkan karena adanya ketidaknyamanan yang timbul akibat adanya komentar dan banyaknya jumlah pengikut yang ada (Nurani, 2013).

Kecemasan yang timbul akibat penggunaan media sosial, bukan hanya karena saat menggunakannya tetapi juga setelah menggunakannya. Steffani Weiss seorang konsultan kesehatan mengatakan terdapat banyak cara bagaimana media sosial membuat anak-anak dan remaja mengalami kecemasan diantaranya yaitu kuantitas dari berapa banyak orang yang berkunjung, menyukai, atau mengikuti media sosial yang dimiliki. Pola berpikir saat mereka menggunakan media sosial seperti “Apa yang bisa saya lakukan untuk mendapatkan lebih banyak pengikut?” “Apa yang salah dengan saya, bahwa saya tidak memiliki cukup banyak orang mengikuti saya?”, hal tersebut membuat mereka menjadi depresi dan mendapat penolakan (Susi, 2013).

Remaja menggunakan internet untuk berbagai hal seperti belanja, membuka media sosial, bermain *game*, *banking*, mencari informasi, komunikasi personal dan sebagainya. Hasil penelitian oleh Joiner dkk (2012) pada sejumlah remaja di Inggris menjelaskan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan internet secara umum dari pada perempuan. Hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan internet untuk bermain *game*, sedangkan perempuan lebih sering menggunakan internet untuk komunikasi personal seperti menggunakan media sosial (Joiner dkk, 2012). Pola penggunaan internet pada remaja yang berbeda, menjadi salah satu faktor yang memicu kecemasan.

Perbedaan jenis kelamin dapat memberikan pengalaman kecemasan yang berbeda pada setiap individu. Kecemasan cenderung lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki, terutama saat sedang menghadapi suatu masalah. Hasil penelitian dari Eaton et al (2011) mengatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan mengalami depresi dan kecemasan lebih dibandingkan dengan laki-laki, karena mengalami emosi negatif dan masalah yang lebih banyak dihadapi dibandingkan dengan pemecahan masalahnya.

Perempuan juga dinyatakan lebih sering mengalami kecemasan sosial dibandingkan dengan laki-laki. La Greca & Lopez (1998) dalam penelitiannya pada sejumlah remaja di Amerika menemukan bahwa perempuan lebih sering mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki jika dikaitkan dengan hubungan dengan teman sebaya mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh La Greca & Lopez (1998), Ingles (2010) juga mendapatkan hasil bahwa remaja perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, terutama dalam menerima penilaian negatif dan menghadapi situasi baru

Di Indonesia, penelitian mengenai perbedaan kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan juga pernah dilakukan oleh Yulyanti (2004), dengan hasil yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan sosial remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Yulyanti (2004), membahas mengenai kecemasan sosial remaja pada situasi nyata. Penelitian mengenai kecemasan sosial dalam situasi tidak nyata (salah satunya media online) masih jarang dilakukan di Indonesia. Oleh karena itu,

peneliti tertarik untuk mendapatkan gambaran mengenai kecemasan sosial remaja pada saat menggunakan media sosial. Adanya perbedaan pola penggunaan internet dan perbedaan tingkat kecemasan sosial antara remaja laki-laki dan perempuan, menimbulkan ketertarikan peneliti untuk meneliti dan membahas lebih lanjut mengenai **Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Laki-laki Dan Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial (*Facebook* dan *Twitter*) Serta Tinjauannya Dalam Islam.**

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial (*facebook* dan *twitter*) serta tinjauannya dalam Islam?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial (*facebook* dan *twitter*) serta tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menjadi informasi yang bermanfaat dan masukan ilmiah untuk ilmu pengetahuan, khususnya psikologi. Selain itu menjadi bahan referensi untuk

penelitian lain, khususnya yang berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai informasi bagi masyarakat khususnya orang tua, dalam mengetahui tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial. Hal ini dapat membantu orang tua untuk lebih memperhatikan dan mengontrol kegiatan anak mereka, terutama yang berhubungan dengan penggunaan media sosial (*facebook* dan *twitter*).

1.5 Rumusan Hipotesis

Peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial, maka didapatkan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial (*facebook* dan *twitter*).

Ha: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial (*facebook* dan *twitter*).

1.6 Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Pembahasan lebih lanjut akan dijelaskan pada bab khusus mengenai metode penelitian.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian : Lingkungan sekitar Jakarta dan Bekasi

Waktu Penelitian : Desember 2013

1.8 Kerangka Pemikiran

