

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara dalam hubungan interpersonal dan studi mahasiswa. Media sosial menyediakan berbagai macam fungsi, seperti komunikasi yang mudah, akses informasi yang luas, serta kesempatan untuk membangun jaringan sosial. Media sosial dalam konteks lingkungan akademik berfungsi sebagai pendidikan jarak jauh, diskusi ilmiah, dan sebagai media pengembangan diri (Kaplan & Haenlein, 2010). Teknologi digital ini telah mengubah pola interaksi sosial dan aktivitas akademik mahasiswa. Salah satu fenomena yang paling menonjol dalam era digital ini adalah meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Menurut laporan *We Are Social* (2023), pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta jiwa (73,7% dari total jumlah masyarakat Indonesia), dan mayoritas pengguna sosial media didominasi oleh usia 18-34 tahun (54,1%), termasuk mahasiswa. Berdasarkan data dari Radio Republik Indonesia (Panggabean, 2024) terdapat aplikasi media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, *Telegram*, dan *Twitter*. Media sosial menawarkan berbagai kemudahan, seperti kemudahan dalam berkomunikasi, mengakses informasi yang luas, serta memudahkan peluang untuk membangun jejaring sosial. Dalam dimensi akademik, media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran daring, diskusi ilmiah, serta pengembangan diri (Kaplan & Haenlein, 2010).

Sebagai mahasiswa, terdapat kewajiban untuk mengoptimalkan potensinya melalui proses pembelajaran yang proaktif, pencarian kebenaran ilmiah, serta penguasaan dan penerapan ilmu pengetahuan atau teknologi, sebagaimana yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi berpikir kritis, keterampilan komunikasi, dan kemampuan manajemen waktu yang baik agar dapat berkembang menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, atau profesional yang berbudaya. Untuk mengatasi tantangan tersebut, mahasiswa perlu memiliki disiplin yang kuat dalam mengelola waktu, belajar secara konsisten, serta menyeimbangkan antara dunia akademik dan kehidupan sosial (Zimmerman, 2022). Kemampuan mengontrol waktu dengan

baik sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi, termasuk media sosial, secara bijak dan produktif tanpa melalaikan kewajiban akademik mereka. Di sisi lain, mahasiswa mempunyai tantangan dalam mengendalikan diri mereka terhadap penggunaan media sosial. Keinginan untuk mengakses media sosial yang sangat gampang di era digital ini memiliki dampak dalam menjauhkan perhatian mahasiswa dari tugas akademik, suka menunda-nunda pekerjaan, memperlemah daya konsentrasi dan produktivitas (Hofmann et al., 2012). Mahasiswa juga dapat memiliki kecenderungan mengalami adiksi media sosial (*social media addiction*). Adiksi media sosial didefinisikan sebagai ketergantungan emosional terhadap penggunaan *platform* digital, yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaannya, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas mereka (Griffiths, 2005). Fenomena ini telah didukung oleh berbagai studi empiris yang menunjukkan adanya dampak signifikan adiksi media sosial terhadap mahasiswa.

Dalam Teori *Uses and Gratifications* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), dinyatakan bahwa individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan seperti hiburan, informasi, dan interaksi sosial. Namun, ketika penggunaan ini berubah menjadi perilaku kompulsif, individu berisiko mengalami adiksi. Menurut Griffiths (2005), adiksi media sosial memiliki enam karakteristik utama: *salience* (media sosial menjadi pusat perhatian utama dalam hidup mereka), *mood modification* (penggunaan media sosial untuk mengubah suasana hati), *tolerance* (kebutuhan untuk meningkatkan intensitas penggunaan), *withdrawal symptoms* (munculnya kecemasan atau ketidaknyamanan saat tidak mengakses media sosial), *conflict* (penggunaan media sosial mengganggu kehidupan pribadi atau akademik), dan *relapse* (kembali pada pola penggunaan berlebihan setelah berusaha mengurangi atau berhenti). Berdasarkan hasil *preliminary study* diketahui bahwa dari 26 responden sebanyak 16 responden (61,5%) sering memikirkan media sosial sepanjang hari (aspek *salience*). Responden juga menggunakan media sosial untuk mengubah suasana hati seperti stres atau sedih sebanyak 22 responden (84,6%) (aspek *mood modification*), responden merasa perlu menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial untuk merasa puas sebanyak 15 responden (57,7%) (aspek *tolerance*), responden merasa cemas atau gelisah jika tidak dapat memeriksa media sosial dalam waktu yang lama sebanyak 19 responden (73,1%) (aspek *withdrawal symptoms*), penggunaan media sosial oleh responden sering mengganggu waktu untuk belajar dan mengganggu tugas-tugas akademik responden sebanyak 16 responden (61,5%) (aspek *conflict*), serta setelah berusaha mengurangi waktu

penggunaan media sosial ternyata responden akan kembali menggunakan media sosial dengan lebih sering sebanyak 14 responden (56,8%) (aspek *relapse*).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adiksi media sosial telah dikaji dalam berbagai penelitian. Faktor-faktor tersebut meliputi *self-esteem* (harga diri), *loneliness* (kesepian), FoMO (*Fear of Missing Out*), *self-control* (kontrol diri), dan lingkungan sosial (Andreassen et al., 2012). Dari hasil *preliminary study* terhadap 26 orang mahasiswa di atas maka ditemukan bahwa faktor *loneliness* (kesepian) merupakan faktor paling dominan yang menyebabkan mahasiswa mengakses media sosial yaitu sebesar (73.1%).

Selain kesepian faktor-faktor lain yang mempengaruhi adiksi media sosial seperti *self-esteem*, *FoMO*, dan *self-control* juga telah banyak diteliti. Kesepian (*loneliness*) sendiri merupakan pengalaman subjektif yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Peplau dan Perlman (1982) mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan kesepian, di antaranya adalah individualisme, kurangnya interaksi sosial, perubahan lingkungan dan hidup, masalah kesehatan mental, serta kehilangan makna hidup. Berdasarkan hasil *preliminary study* diketahui bahwa 21 responden dari 26 responden (80,76%) lebih suka menyelesaikan masalahnya sendiri daripada meminta bantuan orang lain, sehingga responden sering mencari solusi atau distraksi melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian yang dialami oleh responden cenderung disebabkan oleh individualisme. Individualisme, menurut Locke (1689), merupakan pandangan yang menekankan kebebasan dan kemandirian individu, di mana kepentingan pribadi lebih diutamakan dibandingkan kepentingan kelompok atau masyarakat. Meskipun individualisme dapat membawa dampak positif dalam hal kemandirian, dalam jangka panjang, individualisme yang berlebihan dapat mengarah pada isolasi sosial dan meningkatnya perasaan kesepian (Pasla, 2023) yang pada akhirnya menyebabkan individu lebih suka mengonsumsi media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Martha (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecenderungan perilaku narsistik dengan adiksi media sosial pada mahasiswa dimana menurut Twenge et al (2008) individu yang memiliki perilaku atau kepribadian narsistik disebabkan oleh adanya nilai-nilai individualisme yang menekankan pada pencapaian pribadi, keunikan, dan ekspresi diri. Menurut Kuss dan Griffiths (2011) menyatakan bahwa dalam masyarakat individualistik yang memiliki kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dapat menyebabkan individu menggunakan media sosial secara berlebihan (adiksi).

Hal ini juga didukung oleh Turel dan Qahri-Saremi (2016) yang menyatakan bahwa individualisme dapat menyebabkan adiksi dalam penggunaan media sosial.

Hasil *preliminary study* menunjukkan bahwa mayoritas responden (21 dari 26 responden) lebih suka menyelesaikan masalah mereka sendiri daripada meminta bantuan orang lain, yang mencerminkan kecenderungan individualisme. Menurut teori Triandis (1998), individu yang memiliki tingkat kemandirian tinggi seharusnya mampu menghadapi tantangan secara mandiri tanpa bergantung pada distraksi eksternal. Namun, nyatanya responden justru mencari solusi atau distraksi melalui media sosial, yang menunjukkan adanya ketergantungan terhadap platform digital sebagai mekanisme koping. Hal ini bertentangan dengan konsep ideal dalam teori Triandis, di mana individu mandiri seharusnya lebih mengandalkan strategi penyelesaian masalah secara internal daripada mencari distraksi eksternal. Selain itu masyarakat Indonesia sendiri merupakan masyarakat kolektif, yang berarti kepentingan bersama atau kepentingan kelompok lebih diutamakan dibandingkan kepentingan pribadi (Pomerantz, 2014). Hal ini bertentangan dengan karakteristik responden *preliminary study* yang cenderung bersifat individualistik sehingga mendorong adanya perilaku adiksi media sosial pada mahasiswa. Adanya ketidaksesuaian antara *das sein* dan *das sollen* ini yang mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara individualisme dan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- *Individualisme* merujuk pada orientasi nilai yang menekankan kemandirian, otonomi, dan pencapaian pribadi di atas kepentingan kelompok. Hal ini didasarkan pada 2 aspek *Individualism and Collectivism Scale* dari Triandis (1998).
- Kecenderungan adiksi media sosial diukur menggunakan *Social Media Disorder Scale (SMD)* yang dikembangkan oleh van den Eijnden dkk. (2016), yang mencakup sembilan gejala adiksi seperti *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *persistence*, *displacement*, *problem*, *deception*, *escape*, dan *conflict*.
- Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang berusia 18-24 tahun dan memiliki status studi sedang aktif.

- Penelitian ini berfokus pada uji hubungan (penelitian korelasional) antara individualisme dengan kecenderungan adiksi media sosial.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan berikut:

- Apakah terdapat hubungan antara individualisme dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- Mengetahui ada atau tidaknya hubungan individualisme terhadap kecenderungan adiksi media sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial dalam ranah psikologi klinis.
2. Memberikan kontribusi terhadap penelitian psikologi klinis dalam memahami pengaruh individualisme terhadap perilaku penggunaan media sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan wawasan bagi mahasiswa mengenai dampak individualisme terhadap penggunaan media sosial.
2. Memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat.

3. Konsep *individualism vs collectivism* menjadi acuan tambahan yang penting bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji fenomena adiksi media sosial selain *FoMo*, *loneliness*, *self-esteem*, kepribadian narsistik, yang telah diteliti sebelumnya.