

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan internet berkembang dengan sangat cepat dan sekarang mencakup semua aspek kehidupan. Internet sangat berpengaruh terutama dalam bidang komunikasi, di mana media komunikasi yang efektif semakin penting. Kehadiran smartphone, salah satu alat komunikasi yang paling populer di dunia saat ini, semakin mempermudah akses masyarakat ke internet. Berkembangnya internet seiring dengan munculnya media sosial sebagai alat komunikasi yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan dan tidak terbatas jarak dan waktu. Mahasiswa biasanya akrab dengan perkembangan internet dan aktif menggunakan media sosial di berbagai masyarakat (Dewi et al., 2021). Manusia pada umumnya terikat dengan sosialisasi kehidupan masyarakat dalam lingkungan yang terus berubah seiring kemajuan teknologi. Pada masa sekarang, peran teknologi sangat penting dan semakin banyak orang melakukan pekerjaan dengan menggunakan komputer atau handphone untuk berkomunikasi sesama manusia. Internet yang merupakan jaringan global yang luas yang menghubungkan pengguna komputer dari berbagai negara di seluruh dunia, menyimpan berbagai informasi dari yang statis hingga dinamis dan interaktif. Pola pikir manusia terhadap berbagai aspek kehidupan telah dipengaruhi oleh penggunaan internet. Namun ini juga harus diimbangi dengan kesadaran manusia menggunakan teknologi untuk keuntungan (Walidaini & Arifin, 2018).

Alasan mengapa media sosial begitu digemari adalah karena banyaknya manfaat dan fitur yang dapat dinikmati oleh penggunanya, seperti memungkinkan pengguna bersosialisasi dengan banyak orang tanpa terbatas oleh jarak dan juga fitur-fitur lain, seperti fitur untuk berbagi foto video, maupun tempat menuliskan isi hati dan pikiran. Meski memiliki banyak manfaat, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah adiksi media sosial internet di Indonesia berkembang sangat pesat,

melalui internet masyarakat dapat terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain dimanapun di dunia. Rata-rata penggunaan media sosial di internet adalah di kalangan remaja (Budysan & Hartanti, 2022).

Salah satu kebutuhan masyarakat modern adalah media sosial. Menurut Statistik (2022), aplikasi Instagram adalah platform media sosial sebagai aplikasi yang paling banyak digunakan orang Indonesia pada tahun 2022 yaitu sebanyak 80%. Individu akan memiliki gambaran yang lebih jelas tentang orang lain. Instagram, media sosial paling populer di kalangan remaja memiliki banyak fitur untuk berinteraksi seperti chat, email dan berbagi foto (Azizan, 2016). Mahendra, (2017) menemukan fakta bahwa remaja harus memiliki akun media sosial agar individu dapat berinteraksi dan membagi informasi kehidupan dengan orang lain. Penemuan ini menunjukkan bahwa Instagram dapat menarik pengguna media sosial (Sembiring, 2017). Banyak pengguna media sosial bertujuan untuk mengekspresikan kepribadiannya masing-masing melalui media sosial, salah satunya adalah untuk menikmati dan menikmati diri sendiri dengan mengunggah foto yang diambil. Foto di media sosial dapat memberikan kebebasan berekspresi untuk memenuhi kepuasan tertentu, ini dapat dikaitkan dengan gagasan bahwa media sosial adalah tempat eksistensi remaja (Mahendra, 2017).

Saat ini, banyak orang memilih untuk menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial melalui ponsel (Muna et al., 2014). Menurut laporan We Are Social Januari 2023, 167 juta orang Indonesia 60,4% penduduk aktif media sosial, turun 12,57% dari 191 juta tahun sebelumnya. Penyesuaian data menyebabkan ketidaksesuaian angka. Walaupun dengan demikian orang Indonesia masih menghabiskan rata-rata 3 jam 18 menit per hari di media sosial, menepati peringkat kesepuluh global. Jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 219 juta, naik 3,85%. 98,3% menggunakan ponsel untuk internet dengan rata-rata waktu online 7 jam 42 menit setiap hari. Meskipun penurunan pengguna media sosial, pengguna internet terus meningkat (Widi, 2023).

Studi menunjukkan bahwa generasi muda menggunakan media sosial lebih banyak daripada generasi tua. 91% pengguna media sosial menggunakan internet, termasuk kelompok usia 16–24 tahun. Kaum muda menggunakan media sosial untuk berbagai alasan, seperti mencari hiburan, berhubungan dan berbagi informasi dengan orang lain, dan mendapatkan dukungan dan informasi tentang kesehatan individu (Rodríguez et al., 1989). Media sosial digemari karena memfasilitasi bersosialisasi tanpa batasan jarak, dengan fitur berbagi foto, video, dan ekspresi pribadi. Meski bermanfaat, media sosial juga berpotensi menyebabkan adiksi. Pertumbuhan internet pesat di Indonesia, memungkinkan konektivitas global terutama di kalangan remaja yang aktif di media sosial dengan potensi dampak negatif. (Budysan & Hartanti, 2022).

Menurut Zivnuska (2019) kecanduan media sosial didefinisikan sebagai “penggunaan yang berlebihan dan kebiasaan memantau media sosial, yang dimanifestasikan dalam penggunaan kompulsif yang mengorbankan aktivitas lain”. Adiksi media sosial dapat berdampak negatif pada orang yang mengalaminya. Ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik karena kurangnya pergerakan dan perubahan posisi tubuh (Andrea C, 2015). Kecanduan media sosial adalah perhatian yang melampaui batas atau berlebihan terhadap media sosial yang dialami pengguna sehingga menarik individu untuk menggunakannya secara terus menerus dan mengurangi fokus pada kegiatan sosial lain seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial, kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Andreassen et al., 2016).

Pendapat Longstreet dan Brooks (2017) kecanduan media sosial sebagai bentuk kecanduan terhadap internet, terutama hubungan dengan berbagai situs jaringan sosial. Menurut Kircaburun (2016) bahwa kecanduan media sosial secara langsung mempengaruhi penggunaan internet setiap hari dan secara langsung menyebabkan gangguan psikologis seperti perasaan sepi, depresi dan tertekan. Ada risiko yang muncul dari penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada remaja dan dewasa awal (N. B. Putri & Romli, 2021). Media sosial memiliki efek positif dan negatif yang terkait dengan kesepian dan kondisi psikologis. Meskipun media sosial adalah sumber daya

yang fantastis, algoritma rekomendasi mungkin bias atau salah. Hubungan parasosial juga dapat membuat dampak penggunaan media sosial lebih sulit. Ketika konten bermasalah dan berisiko dikaitkan dengan perilaku tidak sehat dan efek negatif terhadap kesehatan mental, intervensi mungkin diperlukan. Meskipun media sosial dapat membantu remaja berhubungan, ada masalah privasi, keamanan dan kualitas yang perlu dipertimbangkan (Balcombe & Leo, 2023).

Secara lebih spesifik, media sosial memungkinkan pengguna mengedit dan mengunggah foto dan video, menerima komentar dan like dari orang lain. Dengan fitur ini, media sosial memungkinkan pengguna untuk menyiarkan siaran langsung dan fitur tersebut memungkinkan dapat menyebabkan penggunaan yang berlebihan melalui dorongan yang kuat (Kircaburun & Griffiths, 2018). Individu yang menggunakan media sosial secara adiktif mengalami gangguan seperti narsisme, yang menyebabkan masalah pertemanan dengan teman sekitarnya. Pada umumnya, individu yang menggunakan akun media sosial ingin diakui dalam komunitas. Media sosial sebagai platform media sosial telah berkembang menjadi alat untuk kepuasan pribadi, karena individu merasa dipandang oleh orang lain saat mendapatkan like (Sheldon & Bryant, 2016). Setiap orang memiliki gambaran ideal tentang bagaimana penampilannya harus terlihat, jadi jika seorang remaja bahwa penampilannya tidak sesuai dengan gambarannya, dia akan menganggap bahwa ada sesuatu yang salah dengan penampilannya (Wahyu Andiyati, 2016). remaja menilai bahwa media sosial berdampak besar pada keyakinan, masalah penampilan dan citra tubuh (Fardouly, 2018).

Berbagai konsekuensi yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat menyebabkan masalah kesehatan tubuh, seperti gangguan makan dan masalah penerimaan diri terutama menyebabkan masalah pada body image (Melioli et al., 2013). Karena media sosial juga digunakan untuk iklan dan promosi, beberapa foto selebriti (*selebgram*) sering mengunggah foto dan video dengan ukuran tubuh ideal individu, pengguna media sosial lainnya mungkin ingin memiliki tubuh serupa (Aristantya et al.,

2019). Tanggapan terhadap konten media sosial harus dipertimbangkan, hal ini telah menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental tetap terjaga. Kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan media sosial tengah menjadi perhatian. Dampak dari *body image* atau representasi kondisi fisik tertentu yang membuat banyak individu merasa tidak nyaman alisa *insecure* dengan dirinya sendiri. Hal tersebut yang menyebabkan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan siap melakukan apapun untuk mencapai bentuk tubuh atau penggambaran fisik yang sesuai dengan standar saai ini (Fadli, 2021). Selain itu, beberapa gangguan mental yang dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial, termasuk depresi, gangguan makan, gangguan suasana hati dan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Elsesser, 2021).

Untuk mendukung fenomena di lapangan, maka peneliti melakukan studi pendahuluan. Hasil studi pendahuluan yang berupa kuesioner dan juga wawancara, dilakukan peneliti pada 18 Desember 2023 mahasiswa Universitas X yang disurvei melalui pembagian kuesioner pendahuluan dan wawancara secara langsung. Dengan hasil yang didapat 27 orang mengisi kuesioner dan 6 orang yang diwawancara. Hasil survey menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, telah sangat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan 81,5% individu merasa bahwa penggunaan media sosial berlebihan telah mengurangi waktu untuk berinteraksi di dunia nyata. 30 % individu menggunakan sosial media selama 7 hingga 9 jam setiap harinya, 14,8% menggunakan media sosial 16 sampai 24 jam per hari dan karena hal itu, individu cenderung mengabaikan aktivitas sehari-hari. 55,6% individu sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain berdasarkan apa yang mereka posting di media sosial. 74,1% individu merasa lebih percaya diri di media sosial karena mendapatkan pujian atau pengakuan dari orang lain di media sosial. Namun sekitar 74,1 merasa bahwa media sosial memengaruhi persepsi terhadap penampilan fisik. Selain itu, kecenderungan responden untuk menggunakan media sosial hingga larut malam, yang menyebabkan lupa waktu, mengganggu kualitas tidur.

Singkatnya, ketergantungan pada media sosial mempengaruhi kualitas hidup individu, termasuk pola aktivitas sehari-hari, interaksi sosial dan kualitas

tidur individu. Bahkan ada yang mengalami turunya kepercayaan diri dikarenakan konten di media sosial berisi tentang hal yang tidak dipunyainya, kebanyakan membuat postingan tentang apa yang mereka punya seperti, bentuk tubuh, harta dll dan hal itu yang membuat kepercayaan diri individu menurun. Namun beberapa responden berpendapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dikarenakan media sosial adalah tempat mengekspresikan diri individu, karena mereka kurang suka untuk berinteraksi secara langsung atau *face to face*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Nurwianti, (2020) bahwa selain untuk menghilangkan rasa bosan atau sebagai pengalihan perhatian terhadap tugas, individu menggunakan media sosial sebagai tempat yang membuatnya dapat berkomunikasi lebih nyaman karena kurangnya kepercayaan diri.

Dari penggunaan media sosial ini, dapat menimbulkan berbagai permasalahan dan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Karena media sosial memiliki banyak sekali fitur yang memungkinkan penggunanya mengalami kecanduan terhadap media sosial, seperti *feed story* orang lain yang memungkinkan melihat segala kelebihan diri sendiri yang tidak dimiliki orang lain. Remaja awal dapat menumbuhkan rasa kurang percaya diri (Made et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, remaja yang sedang ingin mengenal dirinya sendiri akan mudah terpengaruh oleh kelebihan yang dimiliki orang lain dan akan dapat menimbulkan pemikiran bahwa orang lain lebih beruntung dibanding dirinya sendiri dan dapat mengalami rendahnya kepercayaan diri karena orang lain lebih baik dari dirinya. Media sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri individu, terutama wanita, dan perasaan individu tentang penampilan. Individu akan kehilangan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya jika menghabiskan waktu di media sosial dan memposting foto dirinya sendiri (Azizan, 2016).

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu akan kemampuannya sendiri atau tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya dengan senang hati, optimis, cukup toleran terhadap situasi yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas semua tindakannya (Made et al.,

2023). Berdasarkan hal tersebut kepercayaan diri adalah kunci untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas untuk mencapai prestasi. Kepercayaan diri tidak tumbuh sendiri. Kepercayaan diri muncul sebagai hasil dari interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara konsisten. Rasa percaya diri muncul melalui proses tertentu dalam hidup individu. Proses yang harus di lalui oleh para remaja ini terkadang dipengaruhi oleh diri sendiri dan pendapat orang-orang di sekitar tentang diri sendiri. Selain itu, evaluasi dari orang lain diperoleh dari media sosial yang dimiliki remaja tersebut. Hal ini berkaitan dengan betapa pentingnya memiliki kepercayaan diri dengan perjalanan hidup individu yang ingin mengembangkan diri melalui pembelajaran (Tanjung & Amelia, 2018).

Pada dasarnya, sikap dan cara berpikir yang positif akan membuat remaja lebih percaya diri terhadap kemampuan untuk menggunakan media sosial. Selain itu, memiliki tujuan yang kuat untuk terlibat dalam media sosial memungkinkan untuk bertindak sesuai dengan tujuan individu (Ramadhan et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri individu juga dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang berorganisasi memiliki hak yang sama dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi dan orang lain, terutama hak untuk kesehatan mental. Namun, keadaan di lapangan menunjukkan bahwa ada masalah yang perlu diteliti lebih lanjut. Dalam lingkungan yang ideal, mahasiswa yang berorganisasi memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensinya dan memenuhi tugas dan kewajibannya (Fatimah et al., 2023)

Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup, individu harus memiliki kepercayaan diri. Percaya diri adalah komponen penting yang menentukan kemajuan individu dalam karir dan banyak aspek kehidupan lainnya. Tidak semua orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sehat. Pada kenyataannya, sebagian besar individu menunjukkan tanda-tanda kurangnya keamanan. Percaya diri adalah kualitas yang harus ditanamkan sejak kecil. Banyak individu muda mengalami perasaan malu, rendah diri dan bahkan menangis pada hari pertama sekolah. Ketika anak-anak melihat banyak teman yang lebih

menarik dan lebih baik, merasa kurang aman dan kurang bersemangat untuk belajar (Afifah & Nasution, 2023).

Dengan demikian, remaja yang mengenal dirinya sendiri akan lebih mudah terpengaruh ketika melihat dan menilai orang lain yang memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan dirinya sendiri. Kepercayaan diri dapat terpengaruh secara bertahap oleh hal ini. seiring waktu, remaja dapat memulai mengembangkan pemikiran bahwa orang lain lebih berkuasa daripada dirinya sendiri, yang dapat menyebabkan individu mengalami perasaan tidak mampu dan kepercayaan diri yang rendah (Made et al., 2023).

Remaja menemukan cermin diri dalam dunia digital yang terus berkembang, seringkali media sosial mejadi cermin dari kepuasan hidup pada remaja dengan melakukan hal-hal yang membuat bahagia sehingga membentuk identitas yang secara tidak sadar memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Abed (2019) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan menggiring pada kurangnya kepercayaan diri dan masalah kesehatan mental pada remaja. Namun jika dilihat dari sisi positif nya media sosial memiliki andil dalam kematangan sosial dan emosional remaja seperti memiliki kepercayaan diri kasih sayang, dan dapat membentuk karakter individu (Lee & Suzanne Horsley, 2017)

Berdasarkan paparan diatas dan hasil survei yang telah di uraikan, maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut pemahaman kepercayaan diri dengan adiksi media sosial. Terkait dengan hal tersebut, maka judul yang diajukan peneliti untuk rencana penelitian adalah “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Azizan (2016) dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Bantul” menjelaskan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap ketergantungan media sosial. Semakin tinggi kepercayaan diri individu maka akan semakin tinggi pula kecanduan media

sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri individu maka akan semakin rendah pula ketergantungan media sosialnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tidak percaya dengan diri nya sendiri untuk mengekspresikan kehidupannya di dunia nyata.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Made et al. (2023) yang berjudul “Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Era Digital 4.0” menjelaskan bahwa kepercayaan diri individu dapat dipengaruhi oleh seberapa intens menggunakan media sosial pada setiap orang. Ini mungkin karena bagaimana setiap orang melihat informasi atau gambar yang muncul di media sosial. Perkembangan individu terutama remaja muda, dalam mencari identitas dirinya karena membantu menemukan gambaran diri, tujuan hidup dan jalan yang harus dilalui.

Penelitian Ketiga yang dilakukan oleh (Palupi, 2020) yang berjudul “*The Effect of Using TikTok Applications on Self-Confidence Levels*” menjelaskan bahwa penggunaan aplikasi Tiktok dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Bahwa penggunaan aplikasi Tiktok akan menghasilkan kepercayaan diri yang tinggi. Dalam hal ini, aplikasi Tiktok memiliki kemampuan untuk secara otomatis, spontan dan reflektif mengubah sikap, perilaku dan pendapat penonton untuk lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil observasi dan survei pada data yang telah diuraikan diatas. Peneliti menemukan minimnya penelitian tentang Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial, maka peneliti ingin mengetahui “Apakah ada Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam Penelitian ini mempunyai dua jenis manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis merupakan hasil harapan yang memberikan sumbangan wawasan referensi dalam memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya bagi psikologi sosial mengenai Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini, yaitu :

##### 1. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas untuk para mahasiswa mengenai Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial yang terjadi pada mahasiswa, sehingga dapat mempergunakan informasi penelitian ini sebagai bahan dari pertimbangan, memberikan referensi, serta dapat mengembangkan lebih lanjut terhadap penelitian yang sejenis.

##### 2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan manfaat serta informasi kepada teman sebaya untuk memiliki gambaran tentang kecenderungan kecanduan media sosial dan pentingnya kepercayaan diri pada individu.