

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) sebagai pandemi. Ketetapan ini diambil karena dalam 2 minggu terakhir (dari diumumkannya pandemi) jumlah kasus di luar Cina meningkat 13 kali lipat dan jumlah negara yang terkena dampak meningkat tiga kali lipat. Untuk mencegah meluasnya penyebaran virus maka semua negara; tidak terkecuali Indonesia; diminta mendeteksi, mengetes, merawat, mengisolasi, melacak, dan mengawasi pergerakan masyarakatnya (Sebayang, 2020). Efek turunan dari kebijakan tersebut adalah munculnya Imbauan Presiden Republik Indonesia pada Konferensi Pers tanggal 15 Maret 2020 tentang pelaksanaan *social distancing*, Instruksi Gubernur Nomor 16 Tahun 2020 tentang Peningkatan Kewaspadaan Terhadap Resiko Penularan Infeksi COVID-19, Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan *Coronavirus Disease* (COVID-19), dan peraturan gubernur tentang pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Penanganan *Coronavirus Disease* (COVID-19) di beberapa provinsi yang memiliki indeks zona merah.

Kemenkes (2020) mengatakan, bahwa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), sejatinya berbeda dengan *lockdown*. Masa PSBB, masyarakat diharapkan lebih ketat daripada *social distancing* yang hanya bersifat himbauan bukan pengaturan dan penegakan hukum secara ketat sesuai dengan Undang-Undang (UU) yang berlaku (Oscar, 2020). Segala kebijakan yang diberlakukan tersebut tidak hanya memberikan dampak positif bagi masyarakat, tetapi juga sebaliknya. Mereka pun menjadi tidak bebas untuk beraktivitas di luar rumah. Pelaksanaan pembelajaran di sekolah atau kampus, bekerja, kegiatan di rumah ibadah, kegiatan di fasilitas umum, dan kegiatan

sosial budaya, yang biasanya dapat dilaksanakan di ruang publik menjadi hanya dapat dilakukan dari rumah; kecuali kegiatan untuk membeli kebutuhan pokok seperti makanan atau obat-obatan maka diizinkan untuk keluar rumah (Kemenkes, 2020). Hal ini dilakukan agar pergerakan orang serta barang dengan moda transportasi ataupun kerumunan massa dengan jumlah banyak dapat berkurang. Kondisi berdiam diri atau melakukan segala kegiatan dari rumah saja dapat menimbulkan kebosanan.

Kebosanan timbul pada saat PSBB dapat terjadi, karena terbatasnya kegiatan yang dapat dilakukan, sehingga secara tidak langsung membuat orang-orang terjebak untuk selalu melakukan kegiatan yang sama. Hal ini sesuai dengan data yang didapatkan peneliti terhadap mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang cukup aktif selama menjalani PSBB dalam menggunakan media sosial sebesar 90%. Untuk mengurangi rasa itu, tidak sedikit dari masyarakat yang coba mengusirnya dengan melakukan olahraga, memasak, menonton film, melakukan perawatan tubuh, dan melakukan silaturahmi secara online (Rizka, 2020). Bahkan masyarakat diminta untuk tetap menjaga silaturahmi dengan menggunakan media sosial saat terjadi pandemi untuk tetap menjaga kesehatan dan keselamatan terhadap dirinya masing-masing (Anwar, 2020), serta salah satu cara untuk tetap mempererat tali silaturahmi (Asrorun, 2017)

Media sosial adalah salah satu medium yang tidak sedikit dipilih oleh individu untuk digunakan dalam menjaga komunikasinya dengan orang lain di masa pandemi corona. Alasannya, karena mereka dapat bebas berkomunikasi dengan siapa saja tanpa adanya batasan jarak dan waktu, namun tetap dapat mematuhi peraturan *social distancing*. Survei yang peneliti lakukan terhadap 10 rang mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta merasakan bahwa media sosial sangat membantu dalam berkomunikasi dengan teman-teman selama PSBB sebesar 80%. Menurut Kietzmann, Hermkens, McCarthy dan Silvestre (2011) media sosial memiliki kesamaan seperti interaksi sosial dan menjaga hubungan sosial, tanpa perlu berinteraksi secara langsung. Tidak hanya untuk bersilaturahmi, media sosial juga mereka gunakan untuk menyebarkan berbagai informasi (Reina & Nicole, 2020). Dengan kata lain, keterbatasan dalam melakukan komunikasi secara langsung telah berimbas pada peningkatan frekuensi dalam bermedia sosial. Hal tersebut diperkuat

oleh data yang disampaikan oleh *Facebook*, bahwa penggunaan *platform* dari *facebook* (*Instagram*, *Facebook Messenger*, dan *WhatsApp*) mengalami peningkatan yang signifikan dalam jumlah pesan; hingga mencapai 50% (Klear, 2020). Tidak berbeda jauh dari itu, hasil survei yang dilakukan oleh Firma Konsultan Kantar menyatakan penggunaan media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram* mengalami lonjakan hingga 40% selama pandemi *coronavirus*. Bahkan laporan dari *platform* pemasaran Klear menunjukkan bahwa postingan di *Instagram Story* perharinya meningkat 15% dalam sepekan dan jumlah pengguna yang melihat *story* pengguna lainnya pun meningkat 21% (Burhan, 2020). Dengan adanya peningkatan yang cukup tinggi dan signifikan dalam jumlah penggunaan media sosial, mengindikasikan adanya penggunaan yang berlebih terhadap media sosial.

Instagram banyak digunakan karena dianggap memiliki banyak fitur dan lebih menarik dibanding media sosial lainnya, bahkan pada Juni 2018, *Instagram* resmi mengumumkan bahwa mereka sudah mengantongi satu miliar pengguna dari seluruh dunia. Fitur-fitur yang membuat *instagram* jadi banyak diminati adalah *filter*, *Instagram Story*, *IGTV*, berbagi foto dan video, komentar dan *like*, *explore*, *GIF*, *emoji slider*, dan *polling* (Sendari, 2019). Dengan segala fitur tersebut, satu sisi semakin membuat penggunanya menjadi betah berlama-lama saat menggunakannya (Rahmania, Cahyanto, & Destiara, 2010), namun di sisi lainnya, justru dapat mengurangi tingkat produktivitas penggunanya. Bahkan Helen Kirwan Taylor seorang jurnalis dan seniman, mengaku ritual yang dilakukannya di setiap pagi adalah melihat berapa *like* yang didapat dari postingan terakhirnya, ada berapa komentar di foto tersebut, siapa saja yang melihat *Instagram story*, adakah yang mengirim pesan langsung, *me-repost*, dan menandainya. Hal ini ditemukan dari hasil survei sebesar 80% pengguna aktif media sosial *instagram* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ tertarik dengan *story instagram*. Kebiasaan mengecek *Instagram* itupun ia lakukan sepanjang hari, meski tak secara terang-terangan. Ia melakukannya saat di toilet, di bawah meja makan, di dalam tas saat sedang pesta atau rapat, dan bahkan saat berjalan (Khalika, 2018). Tidak berbeda dengan itu, seorang pekerja di Indonesia, mengaku seringkali tidak fokus dan menghabiskan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugasnya karena ia selalu membuka *Instagram* terus menerus dalam

selang waktu 10-15 menit (Setiarso, 2020). Untuk mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ termasuk aktif dalam menggunakan media sosial instagram sebesar 90%. Jadi pada dasarnya, menggunakan *Instagram* tidak mengapa, namun akan berubah menjadi masalah saat berlebihan atau tidak proporsional dalam penggunaannya sehingga mengganggu aktivitas lainnya. Hal seperti ini biasa disebut dengan kecanduan atau adiksi.

Adiksi adalah kecanduan atau keinginan yang sangat kuat dalam diri individu untuk mendapatkan kebutuhan yang diinginkan (*Collins Dictionary*, 2020). Timbulnya adiksi karena dapat menimbulkan rasa senang atau kepuasan, tanpa memikirkan dampak negatif yang ditimbulkan. Individu yang mengalami adiksi merasa perasaan kebahagiaan yang kurang atau kurangnya dalam berinteraksi dapat dialihkan dengan melakukan perilaku yang membuatnya senang (Olphi, 2020). Perilaku adiksi berpengaruh terhadap sensitivitas individu pada hadiah dan hukuman (Gray, 1982). Sensitivitas yang memberikan perilaku menyenangkan dapat memengaruhi kondisi kegiatan yang berulang cukup tinggi seperti halnya dalam penyalahgunaan narkoba dan minuman alkohol (Franken, Muris, & Georgieva, 2006). Adiksi itu terdiri atas dua yaitu *physical addiction* yang berkaitan dengan kokain dan alkohol, sedangkan *non-physical addiction* yang tidak berkaitan dengan kokain dan alkohol seperti penggunaan media sosial (Wulandari, 2015). Adiksi media sosial lebih parah daripada minuman alkohol atau narkoba, karena tidak ada stigma negatif dari masyarakat. Dengan tidak adanya stigma negatif dari masyarakat tentang adiksi media sosial yang secara tidak langsung, membuka peluang dalam menggunakannya secara berlebihan, padahal adiksi media sosial mempunyai dampak terhadap kesehatan mental (Driskell, 2017). Bahkan Nadiem Makarim (2020) berkata bahwa kecenderungan adiksi media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental dalam diri individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan Hawi dan Samaha (2016) tentang adiksi media sosial menunjukkan bahwa dampak dari adiksi media sosial memiliki hubungan positif dengan stress, kecemasan, dan kepuasan dalam hidup.

Adiksi ditetapkan statusnya sebagai gangguan kejiwaan, sebab dapat menimbulkan perilaku potensial seperti penggunaan berlebihan dalam internet atau *platform* media sosial (Young, 2009). Menurut Cooper (1998), mudahnya dalam

mengakses media sosial menimbulkan kecenderungan adiksi. Hasil studi yang dilakukan Hartetal (2015), menunjukkan tentang adiksi media sosial karena memiliki keterlibatan diri saat menggunakan daripada melakukan kegiatan lain dalam kehidupannya. Saat menghabiskan waktu dengan media sosial secara tidak langsung individu cenderung terlibat dalam kehidupan orang lain yang memungkinkan membandingkan kehidupannya.

Individu yang mengalami adiksi media sosial hampir memungkinkan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang lebih menonjol daripada dirinya (Griffiths, 2005). Perasaan ketidakpuasan terhadap diri dengan membandingkan kehidupan orang lain. Terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Krasnova, Wenninger, Widjaja, dan Buxmaan (2013), dari partisipan penelitian 583 pelajar dari Jerman menggunakan media sosial *Facebook* untuk membandingkan kehidupan, hasilnya menimbulkan rasa ketidakpuasan akibat merasa iri terhadap kehidupan orang lain yang lebih baik daripada dirinya. Hal ini dapat menimbulkan kecenderungan adiksi media sosial dikarenakan tidak tersedianya pilihan kegiatan lain dalam hidup. Dengan media sosial remaja merasa tetap dapat menjalin hubungan dengan sesama teman sebaya.

Peralihan dari remaja menuju dewasa umumnya memiliki hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang paling berkesan, karena banyak melakukan kegiatan bersama. Bagi individu yang memasuki masa peralihan remaja ke dewasa sudah merasakan cukup aktif terhadap kelompok pertemanan dalam melakukan sebuah kegiatan. Oleh sebab itu perkembangan *emerging adulthood* sangat memiliki hubungan yang positif terhadap orang-orang yang berada lingkungan pertemanan yang memiliki kesamaan dengan dirinya (Zisook, 2007). Periode ini dimana merasakan bahwa dirinya sudah memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri dan mereka sudah dapat menentukan keputusan yang dikiranya sesuai kondisi terhadap dirinya. Periode ini disebut juga sebagai *emerging adulthood* yang mana lebih matang dan lebih dapat mengenali akan jati dirinya (Arnett, 2000). *Emerging adulthood* tahapan individu berada dalam masa remaja akhir dan dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2000). Saat *emerging adulthood* sudah mulai melihat secara efektif

untuk dirinya dalam menjalin sebuah hubungan. Pada masa ini individu lebih selektif juga dalam berteman untuk menjalani kehidupannya.

Menurut Margalit (2010) kesepian adalah pengalaman yang kurang sesuai, ketika individu merasakan perbedaan dalam berhubungan sosial. Sedangkan Peplau dan Perlman (1982) mengatakan kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan akibat kurang memiliki kebersamaan dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ada dalam buku oleh Marc Katz (2010) yang mengatakan kesepian tidak dapat dihindari oleh masyarakat modern dan kesepian timbul akibat kebutuhan untuk bersama tidak dapat terpenuhi. Kesepian muncul akibat penutupan diri dengan orang lain, serta cenderung dalam memiliki ruang pertemanan yang relatif sedikit (Russell, 2012). Kurangnya kedekatan dengan orang lain yang menimbulkan kesepian yang beresiko tinggi menimbulkan masalah kesehatan terhadap dirinya. Perasaan kesepian dapat memengaruhi kesehatan psikis dan fisik. Salah satunya dapat menyebabkan tidur kurang maksimal, meningkatkan risiko demensia, menimbulkan penyakit jantung, dan menyebabkan kematian (Sanjay, 2020). Sebuah hasil penelitian yang berjudul pengaruh kesepian dapat merubah hubungan sesama menunjukkan hasil, bahwa individu yang memiliki hubungan sosial cenderung rendah memiliki risiko lebih besar terhadap kematian (McPherson, 2006). Oleh sebab itu, kesepian harus ditangani segera mungkin, karena kesepian dialami hampir setiap individu dalam kehidupannya (Hall, 2013).

Individu yang merasa kesepian cenderung tertutup tentang kehidupannya terhadap orang lain. Tertutupnya diri dengan orang lain karena merasakan takut akan berhubungan dengan lingkungan. Salah satunya dengan cara rehat dalam menggunakan media sosial, bermain *game*, dan internet. Sebuah Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mehl dan Grobe (2013) penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingkat kesepian individu. Penelitian ini dilakukan untuk melihat aktivitas mahasiswa dalam *posting* penggunaan *Facebook* hasilnya menunjukkan, bahwa 340 mahasiswa menggunakan *Facebook* untuk mengurangi kesepian. Melakukan berbincang dengan orang terdekat salah satu hal untuk merasa tidak kesepian. Salah satu cara mengurangi perasaan kesepian dapat dilakukan dengan membangun koneksi dengan lingkungan, menyibukkan diri dengan bekerja, atau terlibat aktif dalam mengikuti acara keagamaan

di rumah ibadah. Selain itu penggunaan dari media sosial dapat mengusir rasa kesepian terhadap lingkungan di sekitar (Patrick, 2009).

Menurut Skues, William, dan Wise (2012), pengguna jejaring online yang merasa kesepian dapat meningkatkan hubungan satu dengan yang lain saat menggunakan *platform* dari media sosial tersebut. Mereka memungkinkan untuk interaksi dengan cara berkomentar pada *posting photo* atau *delivery message*. *Instagram* dapat memengaruhi kepuasan individu dalam memenuhi kebutuhan sosial dan perhatian, karena tersedianya fitur komentar *posting* atau balasan dari *story* yang tersedia berguna untuk berinteraksi menjadikan mengurangi perasaan kesepian (Malik, Dhir, & Nieminen, 2015). Hasil survei menunjukkan dari 10 mahasiswa bahwa 80% mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi UNJ merasakan senang apabila *story Instagram* yang dibuatnya di *reply* oleh teman-temannya melalui *Instagram* salah satu *platform* yang lebih sering digunakan saat merasakan kesepian. Menurut Pittman & Reich (2016), individu yang merasa kesepian lebih cenderung menggunakan media sosial bergambar seperti *Instagram* atau *Snapchat*, dibandingkan media sosial yang berbasis teks seperti *Facebook* atau *Twitter*.

Beranjak dari apa yang telah dipaparkan, maka akan diteliti tentang pengaruh kesepian terhadap adiksi media sosial ketika menjalankan PSBB selama terjadi pandemi COVID-19. Penelitian yang berkaitan dengan kesepian terhadap adiksi media sosial menunjukkan hasil adanya keterkaitan antara keterampilan intrapersonal memengaruhi adiksi. Semakin rendah tingkat interpersonal individu, maka kecenderungan memiliki tingkat tinggi dalam kesepian (Ursa, Annes, Inge, & Warda, 2013). Dari penelitian itu mendukung untuk membantu melihat dampak media sosial *Instagram* terhadap mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta saat menjalani PSBB selama masa pandemi COVID-19. Apakah selama menjalani PSBB individu yang merasakan kesepian berakibat mengalami kecenderungan adiksi media sosial.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial Instagram pada saat pandemi *Coronavirus Disease (COVID-19)*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini masalah dibatasi pada yaitu tentang pengaruh kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial Instagram pada mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang menjalankan PSBB di masa pandemi COVID-19.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi media sosial Instagram pada mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang menjalankan PSBB di masa pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui tentang pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi media sosial Instagram pada mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang menjalankan PSBB di masa pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai referensi dalam bidang ilmu psikologi sosial, dan bidang komunikasi mengenai kesepian dengan penggunaan media sosial Instagram terutama di kalangan mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta saat sedang menjalani masa PSBB selama terjadi pandemi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan untuk pembaca terutama mahasiswa fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dapat lebih peduli dengan lingkungan dan diri sendiri tentang penggunaan media sosial saat terjadi PSBB.

