

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Anxiety atau kecemasan merupakan perasaan takut dan cemas yang dapat membuat seseorang berkeringat, merasa gugup dan tegang, serta memiliki detak jantung yang cepat. Website Medicine Plus (2020) menyatakan gejala-gejala tersebut adalah respons normal terhadap stress, contoh, ketika seseorang sedang gugup saat mengalami masalah yang susah di tempat kerja, sebelum menempuh ujian, atau sebelum menghasilkan keputusan penting. Berdasarkan website dari Mayo Clinic (2018), perasaan cemas dan panik ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, sulit dikendalikan, dan bisa bertahan lama.

Selanjutnya masuk ke pembahasan mengapa orang-orang bisa mengalami *anxiety*. Setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda sehingga ada banyak faktor yang terlibat. Menurut website Mind (2021) faktor-faktor ini termasuk pengalaman masa kecil, kondisi kehidupan saat ini, masalah kesehatan fisik dan mental, serta penggunaan narkoba. The Learning Centre (2022) menyatakan bahwa ada tiga cara mengukur seseorang dapat terkena *anxiety* adalah melalui tiga gejala, yaitu fisik, emosional, dan perilaku. Gejala fisik meliputi: sakit kepala, rasa mual, keringat berlebih, napas yang pendek, detak jantung yang cepat, dan rasa ingin pingsan. Gejala emosional meliputi: merasa stress, takut, tidak berdaya, dan kecewa, memiliki pemikiran yang negatif, dan pikiran kosong. Terakhir, gejala perilaku meliputi: susah berkonsentrasi, selalu berpikir negatif, membandingkan diri dengan orang lain, dan suka menunda pekerjaan.

Anxiety dapat menyerang siapapun dan umur berapa pun, tetapi umur yang paling banyak terkena *anxiety* adalah di generasi Z. WHO menunjukkan pada tahun pertama pandemi COVID-19, *anxiety* meningkat sebesar 25% dengan kaum muda yang paling banyak terpukul (Kenny, 2022). Data ini didukung oleh Health Match

yang menunjukkan bahwa generasi Z yang lahir antara tahun 1997-2012 atau berusia antara 10 hingga 25 tahun adalah yang paling banyak mengidap *anxiety* (Garnham, 2022). Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan internet dan media sosial. Rata-rata generasi Z sudah memakai telepon seluler dari umur 12 tahun. Generasi Z berkomunikasi menggunakan media sosial dan banyak menghabiskan waktu melalui telepon seluler mereka. Generasi Z memilih untuk melihat konten yang mudah didapat seperti melalui ponsel dan komputer (Meola, 2022).

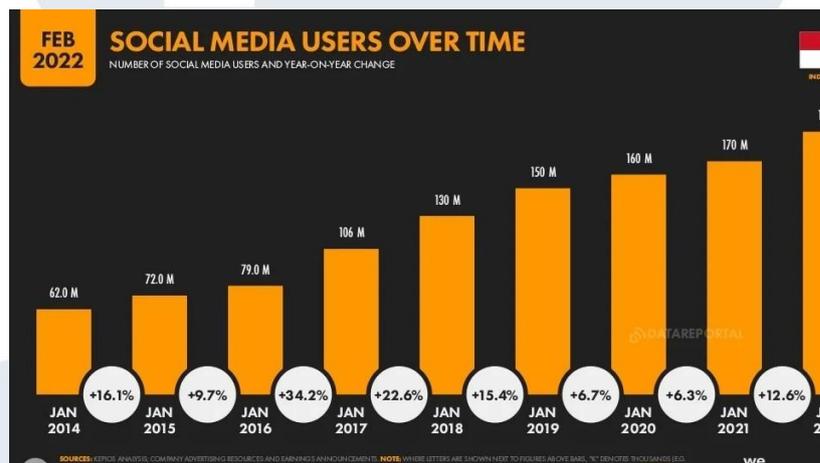
Anxiety yang dialami generasi Z disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, generasi Z sangat memperhatikan penampilan mereka. Banyak anak remaja yang diarahkan pada perfeksionisme, atau perlu melakukan yang terbaik di sekolah. Kedua, generasi Z sangat memikirkan persepsi orang lain. Mereka sangat khawatir apabila mereka terlihat tidak kompeten atau bodoh, atau mereka benar-benar khawatir dalam melakukan sesuatu yang memalukan. Ketiga, generasi Z sangat memikirkan tubuh mereka. Perubahan fisik merupakan penyebab ketidaknyamanan bagi banyak remaja (Miller, 2022).

Selain itu, media sosial juga dapat menjadi salah satu hal yang menyebabkan generasi Z mengalami *anxiety*. Data dari Online Therapy (2022) menunjukkan sebanyak 64% orang mengidap *anxiety* karena media sosial. Semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam bermain media sosial, maka risiko terkena *anxiety* juga semakin tinggi. Misalnya, sebanyak 64% orang yang bermain media sosial lebih dari 4 jam sehari mengalami risiko *anxiety* yang lebih besar sedangkan sisa 44% mengalami risiko *anxiety* yang lebih kecil.

Hal tersebut sudah bisa dikategorikan sebagai ketergantungan terhadap media sosial. Di bidang psikologi klinis untuk penggunaan ketergantungan media sosial digunakan untuk menggambarkan kecanduan dalam penggunaan media yang bermasalah. Oleh karena itu, istilah ketergantungan media sosial diadopsi dalam penelitian untuk menggambarkan penggunaan media sosial yang bermasalah (Wang et al., 2014). Salah satu hal yang membuat remaja terus ketergantungan

media sosial adalah karena mereka terus mencari apa yang mereka inginkan di media sosial (Whiting & Williams, 2013).

Hootsuite (We Are Social) melakukan survei pada tahun 2022 dan menemukan bahwa orang Indonesia setiap tahun semakin banyak yang menggunakan media sosial. Dari Januari 2021 ke Januari 2022 orang yang bermain media sosial meningkat sebanyak 12.6% (Riyanto, 2022). Secara global, survei yang dilakukan oleh Insider Intelligence (2022) mengatakan bahwa hampir 60% umur pengguna media sosial adalah dari umur 18-44 tahun. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet pada tahun 2017, umur masyarakat Indonesia yang paling banyak mengakses media sosial adalah remaja dengan persentase 75,50% (Aprilia et al., 2020).



Gambar 1.1 Perkembangan Pengguna Medsos
Sumber: Hootsuite (We Are Social) (2022)

Selanjutnya, salah satu media sosial terbanyak yang dipakai oleh orang Indonesia adalah media sosial Instagram. Instagram merupakan media sosial gratis untuk berbagi foto dan video dengan *followers*. Instagram memiliki berbagai fitur, mulai dari video pendek hingga *streaming* dan pesan pribadi (*direct message*) (Delfino & Antonelli, 2022). Menurut We Are Social, Instagram menempati posisi kedua sebagai pengguna terbanyak di Indonesia (Stats, 2022). Umur yang paling

banyak menggunakan Instagram di Indonesia adalah dari 18-24 tahun sebanyak 33,90 juta (Annur, 2021).



Gambar 1.2 Platform Medsos yang Paling Banyak Digunakan Orang Indonesia
Sumber: We are Social (2022)

Salah satu alasan kenapa orang senang bermain Instagram adalah karena Instagram menawarkan penggunaannya untuk melihat visual/gambar secara cepat untuk berbagi informasi. Individu tidak perlu menonton video yang panjang untuk mengetahui kehidupan selebriti, maka dari itu orang-orang lebih suka membagikan kehidupan dan aktivitas mereka melalui unggahan Instagram (Tribune, 2022). Hal ini lah yang membuat media sosial Instagram menjadi media sosial yang dapat menyebabkan *anxiety*. Dalam survei yang dilakukan oleh anak remaja dan orang dewasa di Inggris, Instagram menjadi media sosial yang paling buruk bagi kesehatan mental dan jiwa (Anna, 2017). Alasan utama mengapa Instagram menyebabkan rasa tidak aman adalah karena representasi yang tidak realistis dari

kehidupan orang lain yang nantinya dapat meningkatkan ekspektasi pada diri seseorang tentang kehidupan yang menyenangkan (Dan, 2022).

Representasi yang tidak realistis adalah misalnya seorang *influencer* dan model Instagram secara khusus mengunggah gambar yang menampilkan mereka dengan cara yang terbaik. Biasanya mereka menggunakan filter, pose tertentu, pencahayaan yang ditingkatkan, dan gambar yang dipotret untuk menciptakan kesan realitas palsu. Sementara, untuk video dapat diedit secara khusus agar memikat orang lain dengan suntingan singkat dan tingkat keseruan yang membuat seseorang tampak bersenang-senang di video tersebut. Ini bisa membuat seseorang merasa tidak aman karena hidup mereka tampak membosankan dibandingkan dengan orang lain. Selain itu, *cyberbullying* juga dapat menyebabkan *anxiety*. *Cyberbullying* adalah saat orang terpapar konten dan/atau perilaku negatif, menyakitkan, berbahaya yang ditujukan kepada mereka. *Cyberbullying* dapat terjadi di Instagram melalui pesan langsung, komentar atau gambar/video yang menyebabkan kesusahan bagi pengguna Instagram tersebut. Menjadi korban perundungan dapat sangat merusak harga diri seseorang dan menimbulkan rasa tidak aman (Dan, 2022).

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat ketergantungan remaja generasi Z pengguna Instagram pada munculnya *anxiety* atau kecemasan. Penelitian ini secara spesifik ingin mengetahui bagaimana ketergantungan media sosial pada remaja generasi Z yang menggunakan Instagram dapat memunculkan *anxiety*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Drakel (2018) kepada mahasiswa FISPOL dari Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa mahasiswa lebih terfokus kepada media sosial mereka dalam proses belajar mengajar dan ketika mereka sudah di luar kelas, hampir tidak ada komunikasi di antara para mahasiswa. Peristiwa ini ingin memperlihatkan, bahwa mahasiswa yang tergabung ke dalam remaja generasi Z, tidak sadar bahwa mereka menghadapi derasnya pengaruh dari media sosial yang dapat menghambat interaksi sosial (Yohanna, 2020). Putus hubungan atau isolasi sosial bisa menaikkan risiko perkara kesehatan mental misalnya depresi dan

kecemasan (Santini et al., 2020). Maka dari itu, penelitian ini berjudul **“Ketergantungan Remaja Generasi Z Pengguna Instagram Pada Pemunculan *Anxiety*”**.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan adalah mengenai ketergantungan remaja generasi Z pengguna Instagram pada munculnya *anxiety*. *Anxiety* sudah banyak diperbincangkan di berbagai *platform* media sosial maupun di berbagai jurnal. Kenyataannya, *anxiety* terus mengalami peningkatan terutama di awal tahun pandemi COVID-19. Umur yang paling banyak mengidap *anxiety* adalah generasi Z. Salah satu faktor yang membuat remaja terkena *anxiety* adalah karena media sosial. Mereka yang awalnya hanya menggunakan media sosial untuk mencari informasi dan hiburan semata menjadi ketergantungan sehingga dapat memunculkan *anxiety*. Instagram merupakan salah satu media sosial yang mengalami peningkatan pengguna setiap tahunnya di Indonesia dan biasa digunakan oleh remaja generasi Z. Maka dari itu, penelitian ini ingin mencari tau tentang ketergantungan remaja generasi Z pengguna Instagram pada *anxiety*.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana ketergantungan media sosial pada remaja generasi Z yang menggunakan Instagram dapat memunculkan *anxiety*?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui bagaimana ketergantungan media sosial pada remaja generasi Z yang menggunakan Instagram dapat memunculkan *anxiety*.

1.5 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan ketergantungan media sosial, isu kesehatan mental (*anxiety*), dan sosial.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan untuk bisa memberikan pemahaman mengenai orang-orang yang terkena *anxiety* akibat ketergantungan media sosial dan memberikan bantuan kepada mereka yang mempunyai isu kesehatan mental.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan untuk bisa memberikan kesadaran kepada masyarakat bahwa ketergantungan media sosial dapat memicu adanya *anxiety*.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki batasan pada umur di remaja generasi Z, media sosial Instagram, dan partisipan perempuan, serta empat dari enam tujuan *Media Dependency Theory*.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA