

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kecemasan dapat dialami oleh semua individu baik pada yang sudah dewasa bahkan juga dapat dialami oleh anak-anak. Kecemasan merupakan suatu gejala dan bukan penyakit, sehingga kecemasan merupakan reaksi yang normal ketika menghadapi sesuatu yang menekan dan reaksi ini akan berlangsung sebentar. Kecemasan juga dapat timbul secara alami atau dapat muncul bersamaan dengan beberapa gejala lain dari bermacam gangguan emosi. Kecemasan dapat menjadi sebuah gangguan atau berdampak buruk apabila kecemasan mulai sering terjadi dan mengganggu aktivitas (Ramaiah, 2003).

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai macam, salah satu jenisnya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat dijelaskan sebagai kecemasan yang dirasakan seseorang saat mengalami ketakutan atau cemas ketika berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitarnya, dan memiliki perasaan takut akan menerima penilaian yang buruk dari orang yang berada disekitarnya (Edward & Kennair, 2018).

Dari berbagai macam gangguan psikologis yang ada, terdapat salah satu yang tertinggi didunia yakni kecemasan sosial. Hal tersebut terbukti dalam artikel *Social Anxiety Istitute* yang memaparkan bahwa gangguan kecemasan sosial termasuk dalam tiga besar masalah gangguan di Amerika (Anisykurli dkk., 2022). Dalam studi yang melibatkan remaja di Indonesia dan Swiss, penderita kecemasan sosial di Indonesia sebanyak 15,8% (Vriends, 2013). Penelitian kecemasan sosial di tujuh negara yang melibatkan Indonesia mendapati 22,9% dari 959 responden mengalami kecemasan sosial (Jefferies & Ungar, 2020).

Penelitian juga dilakukan pada remaja awal yaitu siswa SMP mendapati hasil 22,9 % siswa mengalami kecemasan sosial (Amalia dkk., 2013).

Terdapat penelitian yang meneliti tentang remaja dengan kecemasan sosial didapatkan hasil penelitian bahwa sebesar 60,8% dari 141 subjek mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang dan juga sebesar 21% mengalami kecemasan sosial yang cukup tinggi (Yustika, 2022). Dilansir dari *news okezone.com* terdapat salah satu kasus kecemasan sosial yang dialami oleh seorang siswi, dan menyebabkan ia memilih untuk menghindari kegiatan sosial dan berakhir dengan bunuh diri (Mirza & Akmal, 2019). Pada tahun 2016, data dari *World Health Organization (WHO)* menjelaskan bahwa 4,3 per 100.000 orang dengan kecemasan sosial memutuskan untuk mengakhiri hidup (Arrafi dkk., 2023).

Remaja yang mengalami kecemasan sosial, seringkali melakukan komparasi diri dengan membandingkan apa yang terdapat pada orang lain dengann dirinya, baik dari apa yang dilihatnya secara langsung maupun yang dilihat dari media sosial (Arrafi dkk., 2023). Media sosial dapat menjadi media untuk pembentukan jati diri bagi remaja, namun dampak negatif juga dapat didapatkan, salah satunya menjadi acuh terhadap kehidupan sosial dan mengalami ketergantungan dalam pemakaian media sosial. *TikTok* menjadi media yang populer saat ini, dimana media tersebut dapat menjadi wadah untuk remaja dapat mengeksplor kretivitasnya dalam bermusik, tarian, dan lainnya.

Dalam beberapa penelitian mendapati hasil bahwa media sosial *TikTok* memberi pengaruh besar pada kecemasan sosial, diperkuat dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Vriend, dkk (2013) yang menyatakan bahwa sebanyak 32% remaja di Indonesia merasa cemas saat tidak mampu untuk

mencapai apa yang diharapkan karena telah melihat kesuksesan yang ada dalam sosial media (Putri dkk., 2023).

Hasil studi yang dilakukan oleh Peng Sha dan Xiaoyu Dong pada pelajar di China, menemukan bahwa terdapat dampak buruk yang ditimbulkan ketika seseorang secara berlebihan menggunakan media sosial *TikTok*. Dampak tersebut adalah menurunnya kapasitas kerja memori otak, depresi, kecemasan, dan stress (Sha & Dong, 2021).

Dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa masalah kecemasan sosial merupakan permasalahan yang masih dialami oleh anak-anak remaja, baik dari remaja awal maupun remaja akhir. Dalam penelitian yang dikerjakan oleh Citias dan Indri (2021) menerangkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor penyebab masyarakat di Indonesia mengalami kecemasan sosial (Caturutami & Sumaryanti, 2021).

Kecemasan sosial dapat diakibatkan karena berlebihan dalam mengakses media sosial sebagaimana didukung dalam penelitian yang menyatakan intensitas penggunaan media sosial mampu memberikan pengaruh kecemasan sosial pada remaja. Seseorang yang terlalu sering menggunakan media sosial dapat menyebabkan masalah psikologis dimana salah satunya adalah kecemasan sosial (Henisaputri, 2022). Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, yaitu ketika seseorang mengalami kecemasan sosial dan kesepian kemudian mengalihkannya pada media sosial guna mencari dukungan (O'Day & Heimberg, 2021).

Kebanyakan remaja pada saat ini juga lebih banyak menggunakan waktunya untuk menggunakan gawai, baik digunakan untuk keperluan belajar, bermain game, maupun bermedia sosial. Hal ini selaras dengan temuan yang memaparkan bahwa remaja saat ini lebih sering menghabiskan waktunya dengan

berinteraksi melalui gawai dan kurang bersosialisasi secara langsung. Remaja lebih memiliki potensi untuk tertarik dalam menggunakan gawai, hal tersebut dapat membuat remaja lebih rentan untuk menggunakan gawai dengan intensitas yang cukup lama bahkan juga dapat membuat kecanduan gawai (Agesti,dkk., 2019).

Pada fase remaja terdapat berbagai perkembangan, diantaranya adalah perkembangan fisik, kognitif, maupun sosioemosional. Dalam setiap tahapan perkembangan yang sedang terjadi, akan sangat berpengaruh pada perkembangan kepribadian seorang remaja. Terdapat beberapa fase yang terjadi, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Periode remaja awal terdapat perubahan bentuk tubuh, serta perubahan fungsi kelamin yang dapat menyebabkan seorang remaja akan cenderung menyendiri dan merasa terasingkan oleh orang disekitarnya. Pada periode remaja madya tanggung jawab seorang remaja semakin meningkat, tidak hanya tanggung jawab pada diri sendiri, atau keluarga namun juga terdapat tanggung jawab dari tuntutan masyarakat. Oleh sebab itu, remaja akan meragukan sesuatu yang disebut baik dan buruk. Sehingga, remaja akan membuat nilai-nilai yang dianggap baik dan benar untuk diterapkan pada kalangan mereka sendiri (Riasta, 2019).

Perkembangan keterampilan sosial seorang remaja sangatlah penting, dan apabila mengalami kegagalan dalam keterampilan sosialnya dapat menyebabkan seorang remaja kesulitan untuk menepatkan diri dengan lingkungan disekitarnya, dan dapat menyebabkan seorang remaja akan merasa rendah diri, diabaikan dalam pertemanannya, berperilaku kurang normatif, bahkan dapat menyebabkan gangguan jiwa, kenakalan remaja, dll (Fakhrurrazi, 2019). Pada fase remaja tahapan yang kelima, Erikson menerangkan bahwa remaja adalah masa kekaburan identitas. Sehingga pada masa tersebut remaja akan mencari jati

dirinya, dan dalam proses ini akan melibatkan emosi dan dapat berpotensi mengalami konflik dan krisis (Sulaiman dkk., 2020).

Pada tahap perkembangan remaja awal, lingkungan sosial menjadi hal penting untuk membantu pencarian identitas diri seorang remaja. Remaja pada tahap ini dituntut untuk dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya, dan karena hal tersebut pada sebagian remaja akan mengalami kesulitan dan membuat seorang remaja mengalami kecemasan sosial (Amalia dkk., 2013). Dengan adanya kecemasan sosial, seseorang dapat menjadi lebih nyaman menggunakan media sosial dalam berkomunikasi dan menyebabkan seseorang terjebak dengan kenyamanan fitur-fitur yang telah ditawarkan (Warella & Pratikto, 2021).

Dalam mengakses media sosial diharapkan seorang remaja dapat memberikan dampak yang positif sehingga dapat membantu fase perkembangan pada remaja. Namun seringkali media sosial juga memberikan dampak yang negatif yaitu menjadi malas untuk melakukan interaksi sosial secara fisik, karena terlalu asyik dan berlebihan dalam berinteraksi di dunia maya, sehingga kehilangan hal interaksi sosial secara nyata, mendalam dan juga bermakna (Sulaiman dkk., 2020).

Saat ini *TikTok* menjadi media yang memiliki banyak pengguna. *TikTok* berasal dari Negara Tiongkok dan memiliki pengguna yang luas diseluruh dunia (Montag dkk., 2021). Media sosial *TikTok* memungkinkan para penggunanya untuk menonton, berbagi video, mengomentari, membuat video pendek, siaran langsung, dan juga dapat untuk menunjang kebutuhan sosialisasi dan mencari informasi (Bossen & Kottasz, 2020). Media sosial *TikTok* ini juga diatur untuk dapat mempelajari preferensi konten dari pengguna dan menyesuaikan tayangan pada

beranda penggunanya, hal ini berfungsi untuk meningkatkan perhatian penggunanya pada *TikTok* (Bhandari & Bimo, 2022).

Dilansir dari website KIC (*Katadata Insight Center*) pada tahun 2023 menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan pengguna *TikTok* kedua terbanyak setelah Amerika Serikat, yaitu sebanyak 112,97 juta pengguna. Dalam survey yang dilakukan oleh KIC (*Katadata Insight Center*) yang bekerja sama dengan Kominfo menunjukkan bahwa sebanyak 26 % orang Indonesia menggunakan aktivitas internet sebanyak 6 jam per hari. Masyarakat Indonesia juga mengalami peningkatan pada penggunaan media sosial *TikTok*, yaitu yang pada mulanya hanya 3,2 jam per bulan menjadi 13,8 jam per bulan. Penggunaan media sosial yang berlebihan tentunya akan berdampak kurang baik. Hal ini juga dikemukakan oleh (Zhao & Zhou, 2020) bahwa penggunaan media sosial dengan intens dapat menyebabkan kesehatan mental yang kurang baik. Hal tersebut dikarenakan adanya banyak paparan informasi yang terkadang dapat menimbulkan rasa cemas.

Dengan mudahnya mengakses banyak informasi pada media sosial, seorang remaja dapat melakukan penyalahgunaan media sosial. Penyalahgunaan tersebut tentunya dapat berdampak buruk pada remaja, salah satunya adalah pengaruh buruk dalam penilaian individu melalui perbandingan sosial dan interaksi sosial yang negatif (Septiana, 2021). Dengan timbulnya perbandingan sosial tentunya akan menimbulkan kecemasan sosial, dimana seorang remaja akan takut jika akan diberikan penilaian yang negatif oleh lingkungan sekitarnya.

Pada penelitian yang dikerjakan oleh (Silmi dkk., 2020) terdapat hasil yang menyatakan jika penggunaan media sosial tinggi maka akan terjadi peningkatan pada kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan sosial yang tinggi terjadi karena pemakaian gawai yang berlebihan bahkan sampai kecanduan dapat membuat remaja mengalami perubahan pola perilaku pada kesehariannya (Darcin, 2016). Sedangkan pada penelitian (Soliha, 2015) terdapat hasil terdapat hubungan yang kuat serta kuat meskipun memiliki pengaruh yang tidak besar. Hal tersebut dikarenakan responden dari penelitian tersebut memiliki kecemasan sosial yang rendah dan mereka tidak mengandalkan media sosial sebagai media satu-satunya untuk berinteraksi.

Dampak kecemasan sosial pada remaja membuat beberapa remaja menarik diri dari lingkungan sosial dan dapat menunjukkan tingkah laku yang tidak sewajarnya karena merasa gugup. Kecemasan sosial yang dialami oleh seorang remaja akan membuat anak tersebut kurang percaya diri, tertutup dan penakut, dan banyak juga yang tidak memiliki teman dan menyebabkan isolasi sosial. Apabila perkara tersebut tidak segera ditangani maka dapat berdampak timbulnya depresi, frustrasi, membenci diri sendiri dan orang-orang disekitarnya. Kecemasan sosial juga dapat berdampak pada beberapa hal seperti hubungan dengan lingkungan sosial, kesuksesan, pekerjaan, juga dalam pendidikannya seseorang dapat mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi, serta performa akademik dan juga dapat mempengaruhi dalam menyampaikan pendapat (Suryaningrum, 2020).

Kecemasan sosial yang terjadi selama masa anak-anak dan remaja dapat mengganggu perkembangan normal anak sehingga dapat berkontribusi terhadap

gangguan fungsional yang terkait dengan gangguan kecemasan sosial pada orang dewasa. Contohnya menghindari situasi sosial selama masa anak-anak dan remaja dapat mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam fungsi akademik, sosial, dan pekerjaan pada masa dewasa nanti. Selain hal tersebut gangguan kecemasan sosial pada dewasa dapat memiliki perilaku bermasalah yang lebih berbahaya seperti berkelahi dan mencuri. Pada anak remaja juga didapati kecemasan sosial dapat mengakibatkan perilaku membolos (Toit Du & Stein, 2007).

Dalam penelitian terdahulu tentang penggunaan aplikasi *TikTok* terhadap kepercayaan diri mendapati hasil penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial yang terjadi pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan subjek remaja berusia 15-19 tahun (D. Putri & Adawiyah, 2020). Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada perbedaan variabel dependen dan juga pemilihan subjek remaja. Peneliti akan menggunakan variabel kecemasan sosial dan juga subjek remaja awal (12-15 tahun).

Terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti tentang intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa, mendapatkan hasil penelitian bahwa intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial (Caturutami & Sumaryanti, 2021). Dalam penelitian peneliti ingin mengembangkan penelitian dengan menggunakan media sosial *TikTok* yang menjadi media sosial paling populer saat ini.

Sebelumnya peneliti telah melakukan wawancara dengan guru BK di SMPK Pamerdi Malang dan didapati hasil bahwa banyak siswa yang cenderung mempercayai sumber informasi yang ada di media sosial dan ada guru BK juga menerangkan bahwa ada indikasi kemungkinan terdapat kecemasan sosial pada para siswa, sehingga peneliti melakukan survey studi pendahuluan pada siswa-siswi di SMPK Pamerdi Malang sebagai subjek penelitian.

SMPK Pamerdi MALANG merupakan salah satu Yayasan Pendidikan dengan tingkat Pendidikan TK, SD, dan juga SMP. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial dengan memberikan kuesioner, dan didapati hasil 60,27% siswa mengalami kecemasan sosial dengan taraf sedang dan 38,36% siswa mengalami kecemasan sosial dengan taraf tinggi. Dalam studi pendahuluan tersebut juga mendapati hasil bahwa banyak siswa yang menggunakan media sosial *TikTok* secara pasif atau hanya digunakan untuk melihat konten – konten saja.

Melihat pentingnya perkembangan sosial emosi, kognitif dan fisik pada remaja, dan adanya gap yaitu belum adanya peneliti terdahulu yang melakukan penelitian intensitas penggunaan media sosial *TikTok* yang dikaitkan dengan kecemasan sosial. Sehingga peneliti beranggapan bahwa pentingnya dilakukan penelitian tentang apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan Kecemasan Sosial di SMPK Pamerdi Malang.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Adakah hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan kecemasan sosial pada remaja?

### **C. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial *TikTok* dengan kecemasan sosial pada remaja.

#### **a. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi ilmiah yang dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan tentang penelitian serupa, yang dilakukan pada saat ini, dan dapat digunakan sebagai acuan dan pengembangan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

#### **b. Manfaat Praktis**

##### **a. Remaja**

Penelitian ini menggunakan subjek remaja, supaya remaja mendapatkan manfaat pengetahuan bahwa penggunaan media sosial perlu untuk dikendalikan dan juga digunakan untuk kegiatan yang positif. Sehingga dapat mengembangkan diri dengan baik dan juga dapat mencegah adanya gangguan mental.

##### **b. Institusi Pendidikan**

Dari penelitian ini institusi Pendidikan dapat menambah pengetahuan dari penggunaan media sosial yang berlebih. Sehingga institusi pendidikan dapat mengingatkan kepada para murid untuk dapat mengendalikan diri dalam menggunakan gawai terutama media sosial.

**c. Orang Tua**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Sehingga orang tua diharapkan dapat lebih memberikan pengawasan serta wawasan kepada anak dalam penggunaan media sosial yang positif.