

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) mengalami kemajuan yang sangat pesat. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang mulanya lahir dari pemikiran manusia guna memajukan aktivitas manusia itu sendiri. Saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi juga mempengaruhi perkembangan informasi dan komunikasi. Kebutuhan manusia akan teknologi menyebabkan alat komunikasi semakin canggih.

Teknologi yang berkembang dengan sangat pesat dan digunakan sebagai alat penunjang keberlangsungan hidup pada manusia. Diera yang serba praktis ini, komunikasi tidak lagi dilakukan secara tatap muka, tetapi juga dapat dilakukan tanpa bertatap muka sehingga jarakpun tidak menghambat manusia untuk melangsungkan komunikasi (Haniza, 2019). Terdapat beberapa media sosial seperti Facebook, Twitter, TikTok, WhatsApp dan juga Instagram yang memiliki banyak fungsi untuk dapat saling berbagi informasi secara luas.

Di Indonesia, media sosial internet telah menjadi sebuah komunikasi primer yang bahkan, banyak aktivitas manusia digunakan untuk berinteraksi dengan media sosialnya dibandingkan dengan berinteraksi secara langsung dengan orang yang berada dilingkungan sekitarnya (Roesma & Mulya, 2018 dalam (Putra, 2018)). Para pengguna media sosial menganggap bahwa media sosial ini dengan cepat menerima dan memberikan sebuah informasi kepada para pengikutnya (Maulana et al., 2020). Akses informasi yang cepat dapat dengan mudah mendapatkan sebuah informasi-informasi yang terkait atas apa yang sedang mereka lakukan ataupun alami di media sosial. Seperti mencari lokasi keberadaan teman ataupun keluarga ataupun perasaan emosi yang sedang mereka rasakan (Roesma & Mulya, 2018 dalam (Putra, 2018)).

Pengguna media sosial adalah semua kalangan baik itu anak-anak hingga orang dewasa terutama para remaja yang dengan bebas mengaksesnya dimanapun dan kapanpun itu, juga penggunaannya pun tidak terdapat batasan

waktu. Berdasarkan hasil riset *We Are Sosial Hootsuite* pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa penggunaan sosial media di Indonesia ini mencapai 56% dari total populasi atau sebanyak 150 juta pengguna. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebesar 20% dari hasil survei yang dilakukan sebelumnya. Dan untuk penggunaan sosial media pada *gadget* mencapai 48% dari populasi atau sebanyak 130 juta pengguna (Andiarna et al., 2020).

Hampir semua orang menggunakan media sosial, bahkan didalam penelitian yang dilakukan oleh Lenhart, dkk pada tahun 2015 dalam penelitian (Devia & Pratama, 2021) menunjukkan bahwa 93% penggunaan media sosial paling banyak adalah seorang remaja yang berusia 12-17 tahun. Saat ini, media sosial telah membentuk sebuah ruang dan membangun sebuah hubungan yang membentuk suatu identitas diri, mengekspresikan diri, dan juga belajar tentang banyak hal yang ada di dunia.

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, disebut juga masa remaja, yang melibatkan perkembangan kesiapan menuju masa dewasa. Pada masa transisi ini, masa remaja merupakan masa ketidakstabilan. Data Kementerian Komunikasi dan Informatika tahun 2023 di Indonesia, menyebutkan 95% masyarakat menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial, dan sebagian besar penggunaannya adalah remaja. Menurut Undiyaundeye, 2014 menjelaskan lebih dari 80% remaja menghabiskan waktunya di internet, dan 20% diantaranya menggunakan internet untuk mengakses media sosial. 22% remaja *login* ke media sosial favoritnya lebih dari 10 kali dalam sehari (Pratama, 2020).

Saat ini, media sosial yang paling banyak diminati masyarakat adalah TikTok yang memiliki 1,5 miliar pengguna pada November 2019 sehingga menjadikannya aplikasi yang paling banyak diunduh di dunia. Jumlah pengguna TikTok meningkat pesat dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu mencapai 10 juta unduhan (Yanti et al., 2023). Menurut data Sensor Tower, TikTok telah diunduh lebih dari 700 juta kali dan menduduki peringkat kedua dunia pada tahun 2019, disusul *Facebook* di peringkat keempat, dan Instagram di peringkat kelima. Data ini dihitung dari *Google Playstore* untuk

android dan *AppStore* untuk *IOS* (Ferdiansyah M. , 2020). Aplikasi TikTok ini sangat populer di kalangan masyarakat umum karena memungkinkan pengguna TikTok memperoleh efek-efek yang memberikan kegembiraan dan hiburan bagi para penggunanya (Chandra Kusuma & Oktavianti, 2020).

Dampak negatif akibat penggunaan media sosial semakin menjadi perhatian salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial (Dobrea & Pasarelu, 2016 dalam (Suryo et al., 2024)). Hadirnya fitur interaktif sosial di media sosial seperti *like*, *comment*, juga *follow* memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi secara virtual dengan pengguna lain. Dalam situasi ini dapat menimbulkan *displacement*, yaitu penggantian peran komunikasi secara langsung sebagai sarana menghindari isolasi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan untuk berkomunikasi (Ahn, 2013). Penggantian peran komunikasi tatap muka dengan media sosial dapat menyebabkan kegagalan bagi penggunanya untuk mengembangkan kemampuan sosial (Glaser dkk, 2018 dalam (Suryo et al., 2024)) yang pada akhirnya dapat menyebabkan munculnya kesepian dan kecemasan (Moeller & Seehuus, 2019)

Kecemasan merupakan hal sering ditemui didalam kehidupan. Kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan tidak menyenangkan yang dialami seseorang sehubungan dengan keadaan yang tidak menentu. Didalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM IV-TR; *American Psiciatric Assosiation*), ada tujuh jenis kecemasan, yang salah satunya adalah kecemasan sosial (Vioreanu, 2022). Clark dan Wills menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan akan evaluasi negative, keterpaparan, dan penghindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial akan menyebabkan individu berfikir bahwa orang lain memandangnya, menghakiminya, dan melontarkan komentar yang negatif atau buruh tentang dirinya atau aktivitas yang diikutinya (Rachmat & Rusmawati, 2020).

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal maupun faktor eksternal (Stuart, 2006). Faktor internal disini

merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal berasal dari luar individu tersebut. Seperti halnya dipengaruhi oleh lingkungan, teman, keluarga, dsb. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial takut untuk melakukan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina. Kecemasan sosial pada remaja muncul ketika mereka berfikir bahwa jika individu melakukan sesuatu yang tidak disukai orang lain, mereka menganggap akan dicap negatif orang lain dan menganggap bahwa yang mereka lakukan adalah suatu kesalahan.

Butler (2008) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah istilah untuk rasa takut, rasa gugup, dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang untuk melakukan sebuah interaksi dengan orang lain. (Grecal & Lopezl, 1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan cemas yang menyebabkan perasaan tidak nyaman pada diri individu karena berhadapan dengan orang yang tidak dikenal maupun orang yang sudah dikenalnya. Hal tersebut berdampak pada kekhawatiran akan mendapatkan penghinaan ketika individu dalam situasi sosial. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhanti et al., 2020) mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh social media addiction terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2022 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19.

Banyaknya remaja yang mengakses media sosial, memudahkan mereka untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai gaya hidup, referensi *outfit* pada dunia maya, sharing pengalaman hidup, membagikan pencapaian yang diraih dan masih banyak lagi. Dengan apa yang ada didalam media sosial tersebut, tidak jarang para penggunanya akan membandingkan dengan apa atau siapa yang mereka tonton di media sosial. Biasanya para pengguna media sosial membandingkan dirinya dengan jumlah *like*, *followers*, serta bentuk komentar dari orang lain untuk melakukan evaluasi terhadap pendapat, dan juga kemampuan tertentu dengan cepat (Jiang & Ngien, 2020). Selain itu, pengguna juga dapat membandingkan profil, atau aktifitas lain sebagai dasar

evaluasi terhadap dirinya sendiri (Seabrook Elizabeth M, 2016). Hal tersebut didasarkan pada kecenderungan manusia untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan sosial dengan orang lain (Festinger, 1954).

Membandingkan diri dengan orang lain dapat disebut dengan istilah perbandingan sosial. Teori perbandingan sosial (Festinger, dalam (Socia, n.d.)) mengatakan bahwa seorang individu biasanya memiliki suatu dorongan untuk mengevaluasi dirinya. Dalam proses evaluasi inilah, seseorang seringkali menggunakan suatu obyek untuk dijadikan sebagai bahan perbandingan. Bukti perbandingan sosial ini biasanya diambil dari orang-orang yang dianggap mirip dengan individu yang bersangkutan, sehingga dijadikan sebagai acuan untuk dirinya (Min et al., 2014).

Perbandingan sosial terdapat dua macam, yaitu perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) merupakan membandingkan diri dengan orang-orang yang dianggap lebih buruk dalam beberapa hal yang dimilikinya. Seringkali, seseorang akan melakukan perbandingan kebawah bertujuan untuk menciptakan perasaan yang positif. Selanjutnya yaitu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) merupakan perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik dalam hal tertentu. Efek dari perbandingan sosial ini terkadang tidak berlaku apabila orang yang menjadi bahan pembandingnya adalah memiliki hubungan dekat dengannya (Baron et al., 2006)

Perbandingan sosial dapat diartikan sebagai sesuatu yang dihasilkan dari kebiasaan individu untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya dengan cara membandingkannya dengan orang lain (Festinger, 1954). Perbandingan sosial bersifat individualistik dan satu arah dimana individu membandingkan diri, dan seberapa sering membandingkan dirinya dengan orang lain dari satu individu ke individu yang lain (Buunk dkk, 2020 dalam (Suryo et al., 2024)). Hal tersebut kemudian digunakan oleh (Gibbons & Buunk, 1999) sebagai dasar pembuatan Skala Orientasi perbandingan sosial Manusia, yang kemudian disebut dinamai dengan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM)

Seseorang akan dijadikan bahan perbandingan yang bertujuan untuk mengukur kemampuannya secara akurat dan melihat apakah sikap dan perilakunya sudah benar atau belum. Terdapat beberapa tujuan melakukan perbandingan sosial, yaitu pertama, untuk melakukan penilaian diri yang akurat; kedua, adalah perbaikan diri atau *self-improvement*; ketiga, seseorang pada umumnya membutuhkan perbandingan keatas untuk memotivasi dirinya menjadi lebih baik; dan terakhir untuk memperoleh konformitas (mengubah sikap dan perilaku) dari kelompok (Taylor et al., 1998).

Taylor, Peplau, dan Sears (2009) menjelaskan bahwa tujuan dari seorang individu dalam membandingkan dirinya dengan orang lain adalah untuk mengevaluasi diri, menonjolkan diri, juga untuk meningkatkan potensi yang ada di dalam diri individu. Sehingga, perbandingan sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif jika orientasi perbandingan sosial pada individu cukup besar atau intensitasnya tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (White et al., 2006) menjelaskan bahwa seringkali seorang individu melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan juga emosi negatif.

Individu cenderung dipengaruhi oleh standar yang berlaku di lingkungannya. Seperti ketika individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain mengenai kemampuannya, maka hal ini akan mempengaruhi kepuasan didalam hidupnya. Sebab, perbandingan yang dilakukan tersebut memberikan sebuah informasi yang menimbulkan rasa kompetisi atau persaingan dalam dirinya sendiri sehingga menjadi sebuah tekanan bagi orang lain dan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang dapat mengurangi kenikmatan serta rasa puas didalam dirinya.

Hal di atas dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (S. Fauziah et al., 2020) dengan judul "Kontribusi Penggunaan Media Sosial dalam Perbandingan Sosial pada Anak-anak Akhir" yang menemukan hasil terdapat korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat perbandingan sosial. Dalam hal ini, peran orang tua sangat dibutuhkan

dalam proses pendampingan agar tidak terbawa dampak negatif dalam perbandingan sosial di media sosial.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan didalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Remaja banyak menghabiskan waktunya untuk bersosial media.
2. Remaja mengalami yang *insecure* terhadap konten yang disajikan.
3. Remaja melakukan perbandingan sosial setelah melihat konten ataupun foto di media sosial.
4. Remaja mengalami kecemasan setelah melakukan perbandingan sosial.

1.3 Rumusan Masalah

Didalam penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu,

1. Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial dengan kecemasan bersosial media di TikTok pada remaja?
2. Bagaimana tingkat perbandingan sosial yang terjadi pada remaja pengguna TikTok?
3. Seberapa tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akibat penggunaan media sosial TikTok?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial di media sosial TikTok.
2. Untuk mengetahui seberapa tingkat perbandingan sosial yang terjadi pada remaja pengguna TikTok.
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja akibat penggunaan media sosial TikTok.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu psikologi.

2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh perbandingan sosial dan kecemasan sosial pada pengguna TikTok , sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi remaja pengguna media sosial

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bagi para remaja pengguna media sosial, sehingga dapat memberikan dampak positif dan mengurangi dampak negatif khususnya dalam hal perbandingan sosial.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan atau menambah suatu wawasan yang berkaitan tentang perbandingan sosial dengan kecemasan bersosial media di TikTok.