

BAB I

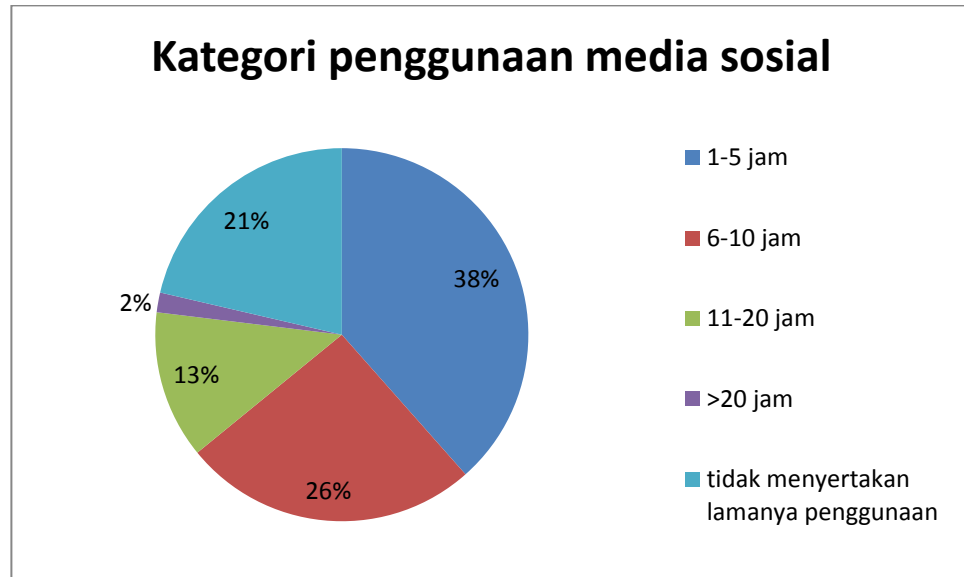
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial adalah suatu jejaring sosial berbasis internet yang saat ini sudah banyak digunakan, pengguna media sosial pun dari berbagai macam mulai dari usia remaja hingga usia dewasa akhir. Adapun macam-macam media sosial yang saat ini banyak dimiliki oleh para penikmat media sosial yaitu *Facebook, Twitter, Line, Instagram, Whatsapp*, dan lain-lain. Dengan banyaknya media sosial saat ini pengguna media sosial bisa mengetahui aktivitas-aktivitas orang lain melalui unggahan atau postingan dari si pengguna media sosial tersebut, mudah berkomunikasi melalui aplikasi *chatting* yang ada pada media sosial untuk bertukar kabar dan mengirim pesan, selain itu dapat memperluas jaringan pertemanan dengan orang baru walaupun sekalipun belum pernah bertemu dengan orang tersebut. Untuk penggunaannya, media sosial dapat digunakan kapan pun dan dimana pun pengguna berada. Apabila ditinjau dari banyaknya penggunaan media sosial saat ini, mayoritas pengguna memiliki empat hingga lebih akun media sosial (Buntaran & Helmi, 2015). Dan estimasi waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial penelitian dari *We Are Social and Hootsuite* mengatakan kurang lebih sekitar 3 jam untuk berselancar di media sosial (Nur Chandra Laksana, 2018, <https://techno.okezone.com/read/2018/03/13/207/1872093/ini-jumlah-total-pengguna-media-sosial-di-indonesia>, 16 September 2018).

Putri, Nurwati & Budiarti (2016) mengatakan bahwa pengguna media sosial saat ini didominasi oleh kalangan remaja dan membuat para remaja menjadi kecanduan dalam menggunakan media sosial. Pendapat tersebut didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) yaitu pada jumlah pengguna media sosial terus meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2016 sekitar 132,7 juta orang namun pada tahun 2017 meningkat menjadi 143,26 juta orang dengan pengguna yang berjenis kelamin laki-laki lebih dominan daripada perempuan yaitu sekitar 51,43% dan perempuan sekitar 48,57%. Jika ditinjau berdasarkan usia yaitu usia 13-18 tahun pengguna internet yaitu sebesar 16,68% , usia 19-34 tahun sebesar 49,52%, usia 35-54 tahun sebesar 29,55% , dan usia >55 tahun sebesar 4,24%. Sedangkan ditinjau dari durasi penggunaannya dengan yaitu durasi 1-3 jam sekitar 43,89% , kemudian 4-7 jam sekitar 29,63% , dan >7 jam yaitu sekitar 26,48%. Berdasarkan hasil survei yaitu sebesar 87,13% dari jumlah pengguna tersebut mengakses internet untuk membuka media sosial. Dapat disimpulkan bahwa sekitar 49,52% pengguna layanan internet merupakan sekitar usia 19-34 tahun yang tergolong pada usia remaja akhir dan usia dewasa yang mencapai 72,32 juta pengguna dengan kegiatan yang dilakukan di internet yaitu untuk membuka media sosial.

Berdasarkan data awal yang didapatkan, berikut presentase pengguna media sosial dalam kategori penggunaan media sosial yang telah diisi oleh informan yang berada diusia 17 tahun hingga 25 tahun dan merupakan pengguna media sosial.



Gambar 1. Kategori penggunaan media sosial

Berdasarkan gambar 1 di atas, terdapat 38% pengguna media sosial menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial selama 1 hingga 5 jam. Kemudian terdapat 26% pengguna media sosial menghabiskan waktunya selama 6 hingga 10 jam, selain itu terdapat 13% pengguna media sosial menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial selama 11 hingga 20 jam, dan 2% pengguna media sosial menggunakan media sosial selama lebih dari 20 jam.

Remaja yang sangat aktif di media sosial apapun bentuk dari aktivitas yang dilakukannya selalu diekspresikan di media sosial yang dimiliki. Dengan adanya media sosial saat ini dianggap menjadi suatu media komunikasi alternatif untuk mengekspresikan diri pada semua bentuk aktivitas, perasaan serta pemikiran yang dimiliki dalam bentuk foto atau gambar, video, dan tulisan tanpa harus bertemu langsung dengan orang yang dituju. Menurut Schouten (2007), media sosial

merupakan salah satu media yang dapat menstimuli terjadinya pengungkapan diri atau pengekspresian diri. Ekspresi diri adalah ungkapan tentang diri individu tersebut kepada orang lain secara lisan, selain ungkapan diri terdapat pikiran, perasaan serta pengalaman yang termasuk di dalamnya (dalam Widodo, 2013). Pengungkapan diri melalui media sosial dapat mengurangi kesulitan atau masalah yang sering terjadi pada saat remaja. Bagi remaja pengungkapan diri termasuk hal yang penting karena digunakan sebagai salah satu keterampilan sosial yang harus dimiliki agar mereka dapat diterima dalam lingkungan sosialnya (Asnadi, 2010).

Menurut Majorsy, Kinasih dan Andriani (2013) media sosial dipilih oleh beberapa remaja sebagai tempat untuk pelarian dari rasa ketidaknyamanan dalam mengekspresikan diri secara langsung pada kelompok sosial yang dimiliki. Remaja yang sangat aktif di media sosial apapun bentuk dari aktivitas yang dilakukan serta perasaan yang dirasakan selalu diekspresikan di media sosial. Namun, saat remaja tersebut bertemu dengan teman-teman dari kelompok pergaulannya mereka cenderung diam atau pasif, tidak seperti saat remaja tersebut mengekspresikan dirinya di media sosial mereka. Bahkan mereka lebih memilih untuk tidak hadir dalam acara-acara perkumpulan karena kecemasan sosial yang mereka miliki.

Namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif. Media sosial mampu memberikan berbagai dampak buruk bagi penggunanya yaitu dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kecemasan sosial dan adanya rasa kesepian, karena banyak pengguna media sosial yang lebih memilih untuk menatap layar gadget daripada melakukan interaksi langsung dengan orang-orang di

sekitarnya (Sipa Aryanti, 2019, <https://www.idntimes.com/health/fitness/sipa-aryanti-2/4-dampak-buruk-media-sosial-bagi-kesehatan-mental-dan-fisik-exp-c1c2/full>, 25 Juli 2019). Selain itu media sosial dapat membuat penggunaanya mengalami *social media anxiety disorder* dimana para penderitanya merasa tidak bisa lepas dari media sosialnya, sehingga mereka akan selalu mengecek media sosialnya saat kapan saja dan saat sedang beraktivitas dimana pun (Aqeera Danish, 2019, <https://www.idntimes.com/health/fitness/nishwalail-noor/gangguan-kejiwaan-akibat-media-sosial-exp-c1c2/full>, 25 Juli 2019).

Adapun data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim, sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) tercatat bahwa 15,8% remaja Indonesia mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi. Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial juga banyak dialami oleh usia anak-anak dan remaja. Survei yang dilakukan *National Institute Mental Health* di Amerika terdapat sekitar 8% remaja usia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang muncul saat berinteraksi dengan orang lain sehingga menimbulkan *self-consciousness* atau kecenderungan yang dialami seseorang selalu diliputi pikiran-pikiran tentang dirinya sendiri, merasa dirinya dinilai atau dievaluasi negatif oleh orang lain, sehingga orang yang mengalami kecemasan sosial mengarah pada perilaku menghindar (Yousaf, 2015).

Dari fenomena yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa pengguna media sosial saat ini banyak digunakan oleh remaja untuk mengekspresikan

dirinya serta perasaan-perasaan yang dirasakan. Penggunaan media sosial pun bisa dilakukan dimana saja dan saat kapan saja, namun penggunaan media sosial yang berlebihan menimbulkan dampak seperti menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kecemasan sosial bahkan kesepian. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti bagaimana gambaran ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kemampuan ekspresi diri yang dilakukan pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi atau gambaran dari kemampuan ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis:

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang sosial atau penelitian yang berhubungan dengan media sosial yang saat ini banyak digunakan oleh remaja dan mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran mengenai pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial dalam mengekspresikan diri pada media sosial yang dimiliki sehingga dapat memahami cara-cara dalam mengekspresikan diri yang dilakukan di media sosial.