

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Media sosial (*Social Networking*) merupakan suatu media online dimana para penggunanya bisa sangat mudah menggunakannya, membagi, dan membuat sesuatu isi berupa blog, sosial network, wiki, forum dan dunia virtual. Media sosial mengajak banyak orang untuk memberikan partisipasi dalam menggunakannya dengan memberikan kontribusi juga *feedback* secara terbuka, menyampaikan komentar, memberikan informasi dengan waktu yang tidak terbatas dan cepat (Nurkinan, 2017).

b. Dampak Penggunaan Media Sosial

Berikut adalah dampak penggunaan media sosial (Sukmaraga, 2018).

- a) Dampak Positif : Seseorang dapat lebih mudah untuk membuat suatu kelompok, sehingga mereka tergabung dalam suatu komunitas yang bisa bekerja sama.

- b) Media sosial yang berkembang, banyak perusahaan menggunakan sebagai sumber saran pemasaran dalam mempromosikan produk dalam bentuk iklan.
- c) Media sosial bisa memperluas informasi secara lebih cepat
- d) Memberikan bantuan kepada pengguna untuk menjalin rinteraksi dengan teman dan keluarga yang jauh.

1) Dampak Negatif :

a) Kecemasan

Kecemasan yang diawali dengan adanya stress yang didapatkan oleh keinginan seseorang untuk terus menerus memberikan gambaran diri dan adanya rasanya takut akan ketertinggalan informasi.

b) Depresi

Seseorang lebih sering menunjukkan sisi kebahagiaan dan kesuksesan dalam media sosial dibandingkan dengan harus jujur.

c) Aktivitas kriminal

Banyaknya kriminalitas terjadi pada media sosial contohnya jual beli online yang berkedok penipuan, pencurian, penggelapan dan pembajakan akun media sosial.

2. Kecanduan Media Sosial

a. Definisi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan suatu kecanduan yang didapatkan dari teknologi, dari ketergantungan atas media sosial dapat dilihat dari sudut pandang psikologi akan memberikan dampak pada perilaku individu (Almenayes, 2015).

Perilaku kecanduan yang berhubungan dengan psikologis individu tidak hanya dengan berupa benda atau zat, sehingga bentuk dari ketergantungan adalah tidak adanya batas dalam penggunaan media sosial, sedangkan menurut Nurfitri kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang dimana penggunanya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat mengakibatkan tremor, cemas, meningkatkan kesenangan, perubahan perasaan yang mudah berubah atau perubahan *mood*, sulit untuk dapat menyesuaikan diri dan terganggunya kehidupan sosial (Lestary & Evi Winingsih, S.Pd., 2020).

Salah satu bentuk dari kecanduan media sosial ialah banyaknya jumlah waktu untuk penggunaan media sosial, misalnya melakukan pemeriksaan terhadap profil facebook secara terus menerus atau dengan mengulang hanya untuk secara sekilas melihat jumlah suka yang didapatkan dari pengguna lain (Fathadhika & Afriani, 2018).

Dari penjelasan diatas, maka dapat diketahui bahwa kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan psikologis perilaku pengguna menghabiskan lebih banyak waktu dalam memakai media sosial sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan sosial.

b. Faktor–Faktor Kecanduan Media Sosial

(Azmi, 2019), Mengatakan ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kecanduan media sosial yaitu :

1. Fear Of Missing Out

Sejumlah penelitian sudah memperoleh data bahwa *fear of missing out* (takut ketinggalan) bisa mempengaruhi kecanduan media sosial, bahkan penelitian dari (Blackwell, et al 2017) menemukan bahwa *fear of missing out* hanya memberikan pengaruh besar terhadap kecanduan media sosial.

Fear of missing out ini adalah suatu kondisi ketakutan ketika orang lain melakukan kesenangan tanpanya dirinya.

2. Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)

Jika seseorang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi maka identik mendapatkan kepuasan hidup yang baik, begitupun kebalikannya yaitu ketika seseorang mengalami tingkat stress yang meningkat maka kepuasan hidupnya akan

menurun. Maka hal ini akan tidak sejalan dengan kecanduan sosial media, yang mana seorang individu akan makin mengalami kecanduan media sosial jika ia lebih memiliki stress yang dapat memberikan dampak atas penurunan kepuasan hidupnya, dan sebaliknya jika seseorang memiliki kehidupan yang lebih baik dengan kepuasan hidup yang baik maka tingkat kecanduan terhadap media sosial akan lebih rendah.

3. Kecemasan Sosial

Menurut hasil penelitian oleh Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018), memberikan pernyataan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketergantungan media sosial.

Young (2010; dalam Umaidah, 2019) menjelaskan faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh kepada kecanduan internet :

a. Gender

Gender dapat memberikan pengaruh terhadap jenis aplikasi yang digunakan dan yang menyebabkan individu mendapati kecanduan internet. Laki-laki lebih cenderung kecanduan dengan *game online*, perjudian online dan website pornografi sedangkan perempuan lebih sering kecanduan pada berbelanja online dan *chatting*.

b. Faktor Psikologis

Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu mengalami kecanduan internet dan juga mengalami kecanduan pada hal lain. Kecanduan internet juga dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis, seperti *obsessive compulsive disorder* (OCD), depresi, gangguan kecemasan, dan obat-obatan yang terlarang. Kecanduan internet juga bisa sebagai tempat untuk melarikan diri dari kenyataan, mendapatkan hiburan atau rasa senang. Hal ini menyebabkan individu menjadi lebih sering menggunakan media sosial sebagai pelampiasan dan membuat kecanduan.

c. Kondisi Sosial Ekonomi

Individu yang telah bekerja biasanya lebih memiliki kemungkinan mengalami kecanduan internet lebih besar dibandingkan dengan individu yang belum memiliki pekerjaan. Hal ini didukung bahwa individu yang sudah bekerja memiliki fasilitas internet di kantor dan juga memiliki gaji yang memungkinkan individu memiliki komputer.

d. Tujuan dan Waktu Penggunaan Internet

Tujuan dalam penggunaan internet dapat menggambarkan sejauh mana seseorang akan mendapati kecanduan internet, terutama ketika dikaitkan dengan banyaknya waktu yang dipakai sendirian dengan *smartphone* atau komputer dimana mereka memakai waktu mengakses internet terutama dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut didapatkan dari tujuan penggunaan internet yang bukan digunakan sebagai upaya memberikan solusi atau melarikan diri dari berbagai masalah yang ada di kehidupan nyata atau hanya sebagai hiburan.

e. Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial

Menurut (Azmi, 2019), Aspek kecanduan media sosial dalam penelitian skala alat ukur Menayes (2015) yang mana merupakan adaptasi dari IAT (*Internet Addiction Test*) dimana hal ini telah disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial yang mengarah kepada dimensi kecanduan internet :

1. *Social Consequences* (Konsekuensi sosial)

Konsekuensi sosial adalah gambaran pengguna media sosial yang dapat memberikan pengaruh atas kegiatan individu dalam kehidupan sehari-hari. Individu bisa kehilangan orang

terdekat, karirnya, dan pendidikan hanya karena menggunakan media sosial atau internet.

2. *Time Displacement* (Pengalihan Waktu)

Pengalihan Waktu adalah gambaran waktu yang dipakai oleh pengguna media sosial. Seorang yang candu akan media sosial pasti akan membutuhkan waktu tambahan untuk mendapatkan kepuasan saat *online*, hal ini akan membuat mengakses internet lebih lama dari biasanya.

Young (1996) menyatakan bahwa individu yang candu akan media sosial memakan waktu online lebih dari 5 jam dalam sehari, sedangkan bagi individu yang tidak menggunakan tidak mendapati kecanduan akan online internet dalam kurun waktu hanya kurang dari 5 jam per hari.

3. *Compulsive Feelings* (Perasaan Kompulsif)

Compulsive Feelings (Perasaan Kompulsif) adalah kecenderungan penggunaan media sosial yang menggambarkan perasaan. Pengguna yang mengalami kecanduan media sosial akan menggunakan internet sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang ada atau menghilangkan perasaan seperti rasa bersalah, kegelisahan, hingga depresi.

f. Indikator Kecanduan Media Sosial

Menurut Mark D Griffiths (2015), mengatakan bahwa kecanduan terhadap media sosial memenuhi enam indikator yaitu (Coralia et al., 2017)

1. *Salience*

Kondisi saat pemakaian media sosial jadi lebih dominan di pikiran individu sekalipun sedang tidak melakukan akses media sosial.

2. *Mood Modification*

Menggunakan media sosial untuk mengurangi pikiran atau perasaan negatif, sehingga seseorang dengan cepat memperoleh kepuasan tersendiri ketika bisa menggunakan media sosial.

3. *Tolerance /Craving*

Pemanfaatan media sosial yang mendapati peningkatan untuk mendapat kepuasan yang sama dari penggunaannya, semakin tinggi intensitasnya maka semakin meningkat pula kesenangan sehingga kegiatan daring di media sosial melebihi melampaui waktu yang sudah direncanakan.

4. *Withdrawal*

Mendapati perasaan tidak tenang ketika tidak menggunakan media sosial dan mengalami kegelisahan jika dilarang menggunakan media sosial.

5. *Conflict/ Functional Impairment*

Mengorbankan kewajiban lain sehingga menyebabkan kerugian bagi kehidupan lain yang penting karena penggunaan media sosial.

6. *Relapse/Loss Of Control*

Mencoba untuk mengontrol, mengurangi penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil menghentikannya.

3. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak begitu nyata dengan emosi yang ditandai dengan adanya perasaan tegang dan tidak nyaman. Gangguan kecemasan merupakan kondisi seseorang yang berlebihan diiringi dengan respons perilaku, emosional dan fisiologis. Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya memiliki perilaku, pikiran dan kekhawatiran tanpa alasan yang mengganggu secara terus-menerus. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan gejala fisik seperti

berkeringat, gemetar, insomnia, pusing, dan jantung berdetang dengan cepat (Diferiansyah et al., 2016).

b. Bentuk – Bentuk Kecemasan

Menurut Spliburger, (dalam N. O. Sari, 2020) mengatakan bahwa terdapat dua bentuk kecemasan yang diantaranya :

1. *Trait Anxiety*

Trait Anxiety merupakan suatu kecemasan dimana seseorang mendapati rasa khawatir secara berlebihan disertai kondisi yang sesungguhnya tidak begitu bahaya untuk dirinya.

2. *State Anxiety*

Suatu kecemasan seseorang ketika mendapati kondisi perasaan yang khawatir namun tidak terjadi dalam waktu yang lama atau hanya sebentar.

c. Faktor-Faktor Kecemasan

Berikut adalah beberapa teori kecemasan (Kaplan & Sadock's, 2015)

1. Teori Psikoanalitik

Teori ini dikatakan bahwa adanya konflik pada individu yang tidak disadari. Kecemasan ini biasanya muncul sebagai respon terhadap berbagai situasi yang dialami oleh individu semasa hidup.

2. Teori Perilaku

Pada teori perilaku atau pembelajaran menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu respon yang dipengaruhi dari dorongan lingkungan tertentu.

3. Teori Eksistensi

Teori ini seorang individu mengalami rasa tidak berdaya terhadap kehidupan sehingga cemas dan dapat merasakan kehidupan yang hampa atau tidak berarti.

d. Gejala-Gejala Kecemasan

Didalam, (Azizah et al., 2016) terdapat 4 gejala-gejala kecemasan yaitu :

1. Respon fisiologis

Peningkatan tekanan darah, berdebar-debar jantung, Perasaan ingin pingsan, tekanan darah yang mengalami penurunan, penurunan nadi, cepatnya nafas terengah-engah, gelisah, kelemahan secara umum, kehilangan nafsu makan, tidak bisa menahan BAB, tidak bisa menahan BAK, telapak tangan yang berkeringat, gatal-gatal, wajah yang pucat, seluruh tubuh berkeringat.

2. Respon perilaku

Kegelisahan, tremor, gugup, tegang secara fisik, bicara cepat, tidak memiliki koordinasi, menarik diri, menghindar, hiperventilasi, melarikan diri dari masalah.

3. Respon kognitif

Terganggunya perhatian, hilangnya konsentrasi, pelupa, *blocking*, penilaian yang keliru, bingung, kreativitas menurun, produktivitas menurun.

4. Respon afektif

Terganggu dengan mudah, tegang, tidak sabar, teror, ketakutan berlebihan, nervous dan gugup yang luar biasa.

e. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam R. D. T. Sari, 2017) membagi kecemasan menjadi empat tingkatan, yaitu :

1. Kecemasan ringan

Di tingkatan kecemasan ringan, terdapat hubungan dengan ketegangan pada kehidupan sehari-hari yang menyebabkan individu menjadi waspada sehingga meningkatkan persepsinya.

2. Kecemasan sedang

Dalam tingkat kecemasan sedang, individu lebih mementingkan dan mengesampingkan yang lain.

3. Kecemasan berat

Dalam tingkat kecemasan berat, berkaitan dengan pengaruh terror juga ketakutan, individu mengalami perincian terpecah dari proposinya karena mendapati hilangnya kondisi. Hal ini membuat individu tidak dapat melakukan suatu hal sekalipun dengan pengarahan.

4. Tingkat panik

Dalam tingkat kecemasan panik berkaitan dengan terpengaruh, ketakutan serta seseorang tidak kuasa untuk melakukan suatu hal sekalipun dengan pengarahan diiringi dengan peningkatan aktivitas motorik. Sehingga memberikan dampak penurunan respon kemampuan yang berkaitan dengan individu lain, pandangan menyimpang dan kehilangan pikiran yang rasional.

f. Pengukuran Skala Kecemasan

Berikut adalah alat untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu :

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pada tahun 1956, Max Hamilton mengemukakan alat ukur HARS ini, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik secara psikis ataupun somatik. Alat ukur ini terdapat 14 pertanyaan untuk mengukur tanda terdapatnya

kecemasan, pada responden pada anak, remaja, dan orang juga dewasa.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: Tidak ada = 0, ringan = 1, sedang = 2, berat = 3, panik = 4

Cara penentuan derajat kecemasan dengan menjumlahkan skor, skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, kecemasan ringan = 21-27, kecemasan berat = 28-41, panik = 42-56 (Chrisnawati & Aldino, 2019).

4. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut WHO, remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa anak-anak ke dewasa yang disertai adanya perkembangan dan pertumbuhan biologis serta psikologis dengan rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yaitu mereka yang berusia 10-18 tahun. Adapun menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Yusfarani, 2020).

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Media sosial memiliki manfaat yang positif yaitu sebagai sumber informasi, saran informasi, tempat mengekspresikan diri, serta membangun koneksi dengan teman atau kerabat, tetapi jika menggunakannya media sosial terlalu berlebihan maka akan kecanduan.

Dalam agama Islam terdapat ayat yang memberikan pesan untuk umat islam bahwa tidak diperbolehkannya melakukan sesuatu yang secara berlebihan apalagi sampai melampaui batas dalam firman-Nya :

Surah Al Maidah ayat 87

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْمُعْتَدِينَ ٨٧

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah padamu, dan janganlah kamu melampaui batas, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Kecanduan media sosial akan membuat seseorang menjadi rugi pada diri sendiri yaitu rugi waktu yang dihabiskan untuk hal yang tidak bermanfaat, bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga dan pendidikan. Hadist dalam kitab Raaq,iq dari shahih Bukhari mengatakan :

“ Ada dua nikmat yang banyak membuat manusia menjadi tertipu, yaitu : sehat dan waktu luang” (Hr.Bukhari.6412)

Kecemasan adalah sesuatu yang selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama jika dihadapkan dalam hal-hal yang konflik. Kecemasan bisa dirasakan oleh siapapun, kapanpun namun tingkat kecemasan orang berbeda-beda. Namun jika kecemasan cukup lama maka ini akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia.

Kecemasan merupakan keadaan yang emosional yang memiliki ciri-ciri terkadang muncul secara fisiologi dan perasaan yang tegang, takut dan tidak menyenangkan serta rasa khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Dalam bahasa Arab dikatakan apabila sesuatu yang cemas, maka ia bergerak pada tempatnya, hal ini bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adanya perubahan yang bersebarangan dengan yang telah Allah gambarkan dalam firman-Nya:

Surah Al-Fajr ayat 27-30 :

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي

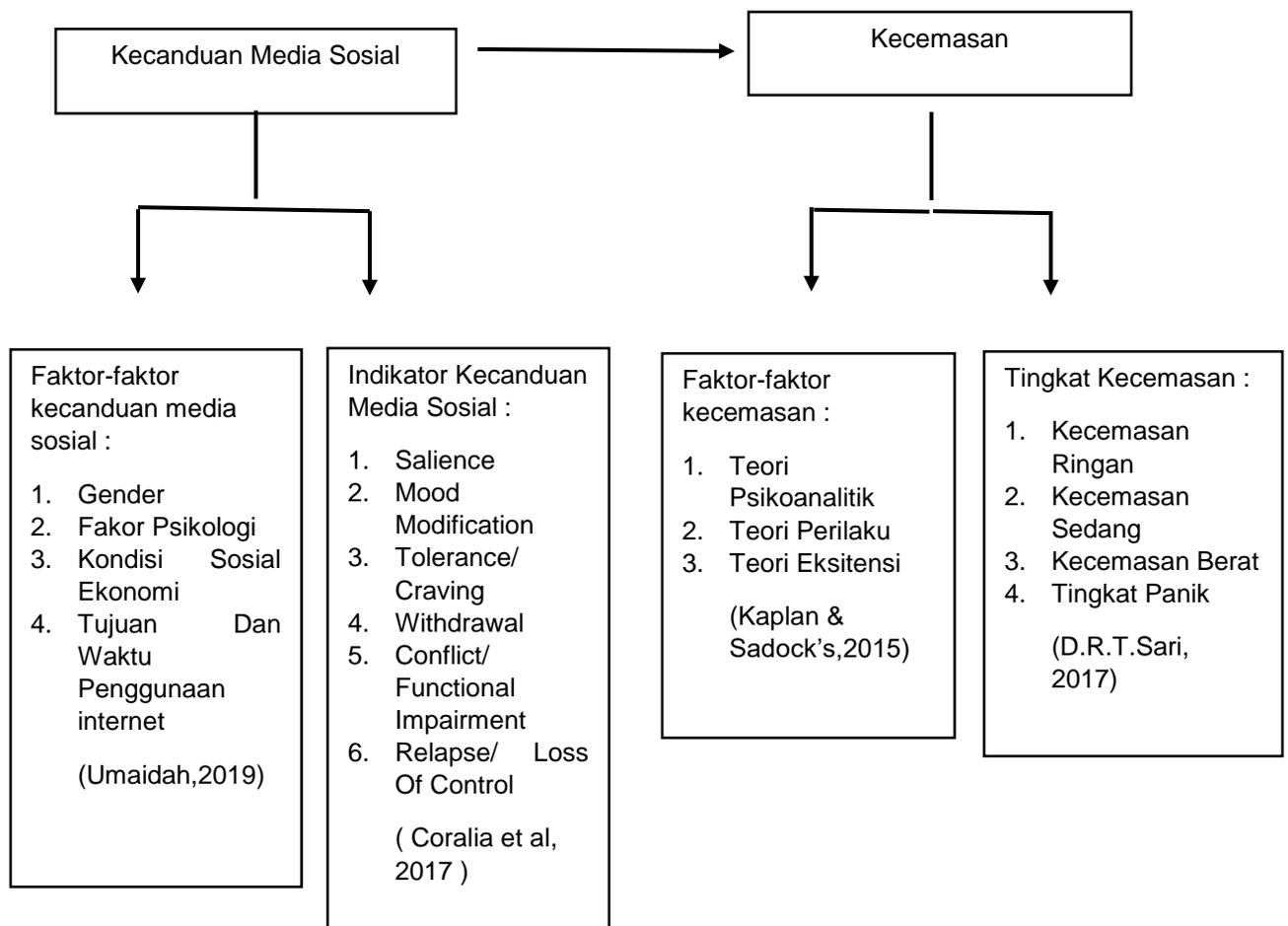
عِبْدِي ۚ ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ۚ ٣٠

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.

Berdasarkan definisi maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah kondisi tubuh seseorang atau pikiran seseorang yang terus menerus melakukan kebiasaan dan menjadikan ketergantungan terhadap suatu hal atau aktivitas, sehingga membentuk seseorang merasa cemas jika tidak melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori ini merupakan gabungan dari beberapa teori yang meliputi sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian

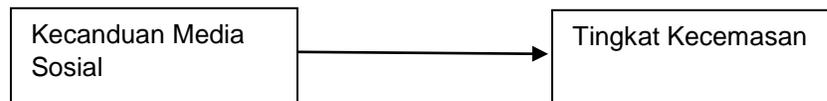
Kerangka teori dimodifikasi oleh beberapa teori : Young (2010), Mark D Griffiths (2015), Kaplan & Sadock' (2015), Stuart dan Sundeen.

D. Kerangka Konsep Penelitian

Dari kerangka teori tersebut, peneliti melakukan penyederhanaan untuk memfokuskan sebuah penelitian

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2. 2 Konsep Penelitian

E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya.