

## **BAB II**

### **TINJUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Peneliti**

##### **1. Remaja**

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

Remaja adalah masa kritis dalam transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini, berbagai perubahan yang dialami dalam tingkatan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami seseorang, hingga menjadi masa yang paling menarik dan penuh dengan tanda tanya adalah masa remaja, karena masa remaja merupakan masa transisi yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Pramudani et al., 2020). Menurut *World Health Organization (WHO)*, batas usia remaja adalah 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja yaitu 10-24 tahun serta belum menikah (BKKBN, 2019). Remaja yang berusia antara 13-18 tahun, pada masa ini sedang mengalami

perkembangan secara individu dan sosialisasi terhadap lingkungan. Pada saat berkumpul, remaja lebih suka membuka media sosial mereka daripada berbicara dengan teman-temannya (B A Pratama, 2019).

#### **b. Ciri-ciri Remaja**

Menurut Gunarsa (1995), ciri-ciri dari remaja yang dominan adalah:

- 1) Keadaan emosi masih labil.
- 2) Munculnya sikap menentang terhadap orang lain. Hal ini dilakukan oleh remaja sebagai bentuk ingin merenggangkan hubungan maupun ikatan dengan orang tuanya.
- 3) Memiliki sikap untuk eksplorasi atau keinginan untuk menjelajahi lingkungan alam sekitar.
- 4) Memiliki banyak fantasi, khayalan dan menyombongkan diri.
- 5) Cenderung suka membuat atau membentuk suatu kelompok.

### **2. Media Sosial**

#### **a. Definisi Media Sosial**

Media sosial adalah sebuah media *online* dimana penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan konten di blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Putri et al., 2016). Media sosial merupakan salah satu jenis media *online* yang digunakan untuk kebutuhan komunikasi jarak jauh, proses interaksi satu sama lain serta untuk mendapatkan

sebuah informasi melalui perangkat aplikasi khusus menggunakan jaringan internet.

#### **b. Jenis Media Sosial**

Ada beberapa klasifikasi jenis media sosial berdasarkan fungsi dan kegunaannya:

- 1) Konten kolaborasi, misalnya seperti *Wikipedia*.
- 2) Blog dan microblog, misalnya seperti *Twitter*.
- 3) Situs jejaring sosial berita
- 4) Konten video, misalnya seperti *Youtube*.
- 5) Situs jejaring sosial, misalnya seperti *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*, dll.
- 6) *Game Online*
- 7) Situs dunia sosial virtual

#### **c. Pengaruh Media Sosial atau Dampak Media Sosial**

Dalam penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif, yaitu sebagai berikut (Cahyono, 2016) :

- 1) **Dampak Positif**, seperti interaksi lebih mudah dengan banyak orang, dapat memperluas pergaulan, jarak dan waktu tidak menjadi masalah, lebih mudah untuk mengekspresikan diri, informasi menyebar dengan cepat, dan biaya yang dikeluarkan lebih murah.

- 2) **Dampak Negatif**, seperti menjauhkan orang-orang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi tatap muka cenderung berkurang, membuat orang kecanduan internet, menyebabkan konflik dan rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

### 3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

#### a. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat durasi waktu seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi, lama dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang terjalin (Bangkit Ary Pratama & Sari, 2020).

#### b. Aspek Intensitas Media Sosial

Aspek yang membentuk intensitas dan kaitannya dengan media sosial menurut Del Bario (dalam Taqwa, 2018) sebagai berikut:

- 1) Perhatian, ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan semakin lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas yang tidak membangkitkan minat tertentu.
- 2) Penghayatan, upaya pribadi untuk memahami, menikmati, menghargai dan menyimpan informasi yang disajikan. Hal ini membuat individu suka meniru, mempraktikkan di kehidupan

nyata bahkan terpengaruh dengan informasi yang terdapat di media sosial.

- 3) Durasi, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali saat menggunakan media sosial seseorang kehilangan kesadaran atau bahkan lupa waktu karena terlalu lama menggunakannya. Pengukuran durasi dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi ( $\geq 3$  jam/hari) dan rendah (1-3 jam/hari).
- 4) Frekuensi, banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik disengaja maupun tidak disengaja. Seseorang yang selalu menggunakan media sosial cenderung tidak bisa lepas dari penggunaannya karena begitu menikmati yang membuat dirinya membuka situs media sosial yang digemarinya berulang-ulang kali. Kategori pengukuran ini dibagi menjadi dua yaitu tinggi ( $\geq 4$  kali/hari) dan rendah (1-4 kali/hari).

### c. Klasifikasi Intensitas Media Sosial

Menurut (Ekasari & Hadi Dharmawan, 2012) klasifikasi tingkat berdasarkan intensitas penggunaan internet dibagi dalam kategori sebagai berikut:

- a. *Heavy users* yaitu penggunaan internet yang menghabiskan lebih dari 40 jam per bulan. Pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang kecanduan/*addicted*.

- b. *Medium users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan antara 10-40 jam per bulan.
- c. *Light users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan kurang dari 10 jam per bulan.

#### **4. Kecemasan**

##### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan atau "*anxiety*" adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak nyaman, bingung dan cemas yang ditandai dengan kekhawatiran dan rasa takut yang sewaktu-waktu dapat dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (KUMBARA et al., 2019).

##### **b. Jenis Kecemasan**

Menurut Spilberger (dalam Annisa & Ildil, 2016) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

###### 1) Kecemasan sebagai suatu sifat (*Trait Anxiety*)

Adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapinya diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian seorang individu yang memang memiliki potensi kecemasan dibandingkan dengan individu lainnya.

2) Kecemasan sebagai suatu keadaan (*State Anxiety*)

Kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Menurut Freud (dalam Hayat, 2017) mengemukakan bahwa kecemasan terbagi menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan realita (*reality anxiety*) merupakan rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat dalam kecemasan itu sesuai dengan tingkat ancaman seperti nyata.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) merupakan rasa takut apabila insting keluar dari jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan membuat merasa dihukum atau dapat merugikannya.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*) merupakan rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang memiliki hati nurani yang cukup berkembang cenderung dapat merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral.

### **c. Aspek-Aspek Kecemasan**

Menurut Gail W Stuart (2006) (dalam Annisa & Ildil, 2016) kecemasan dikelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu:

- 1) Perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, melarikan diri dari masalah, menghindar dan sangat waspada.
- 2) Kognitif atau mental seperti konsentrasi menjadi terganggu, pelupa, bingung, salah dalam penilaian, kreativitas menurun dan mengakibatkan mimpi buruk.
- 3) Afektif atau sikap dan nilai seperti mudah terganggu, tidak sabaran, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, rasa bersalah dan malu.

### **d. Faktor Kecemasan**

Blackburn & Davidson (dalam Annisa & Ildil, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti pengetahuan yang dimiliki saat menghadapi ancaman dan kemampuan untuk mengetahui cara mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Fahmi Rukmanawati, 2019), yaitu sebagai berikut:

- 1) Usia dan tingkat perkembangan, semakin tua usia seseorang atau semakin tinggi tingkat perkembangannya maka semakin banyak pengalaman hidup yang dimilikinya dan ini dapat mengurangi resiko kecemasan.



- 2) Jenis kelamin, kecemasan umumnya banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Sebab perempuan adalah makhluk yang lembut, penyanggah, dan emosional.
- 3) Pendidikan, seseorang yang berpendidikan tinggi akan menggunakan metode koping yang lebih baik sehingga tingkat kecemasannya akan rendah dibandingkan dengan seseorang dengan pendidikan yang rendah.
- 4) Sistem pendukung, yaitu kesatuan antara individu, keluarga, lingkungan dan masyarakat sekitar yang memberikan pengaruh individu dalam melakukan sesuatu. Sistem pendukung yang akan mempengaruhi mekanisme koping individu, sehingga dapat mampu memberikan gambaran kecemasan yang berbeda.

#### **e. Klasifikasi Tingkat Kecemasan**

Menurut Gail W. Stuart (2006, dalam Yusuf et al., 2015) bahwa kecemasan memiliki tingkatan yaitu sebagai berikut:

##### **1) Kecemasan Ringan**

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menjadikan individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan lapang persepsinya.

## 2) Kecemasan Sedang

Individu yang lebih memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga membuat perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

## 3) Kecemasan Berat

Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik sehingga membuat dirinya tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ini ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu juga membutuhkan arahan untuk berfokus pada hal lain juga.

## 4) Tingkat Panik

Berhubungan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahan. Panik menjadikan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional.

## f. Pengukuran Kecemasan

Berikut adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu:

### *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik (Wahyudi et al., 2019). HARS sendiri menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang diisi oleh responden tersebut. Setelah responden menjawab pertanyaan sesuai dengan apa yang dirasakan maka nantinya akan menunjukkan tingkat gangguan. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada remaja. Cara penilaian kecemasan yaitu dengan memberikan nilai dengan kategori:

**Tabel 2.1 Skor Penilaian Kecemasan**

<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
0	Tidak ada gejala atau normal
1	Ringan atau satu dari gejala yang ada
2	Sedang atau setengah dai gejala yang ada
3	Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4	Tingkat panik atau semua gejala yang ada

Dalam penentuan derajat atau tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 pertanyaan dengan hasil:

**Tabel 2.2 Hasil Skor Penilaian Kecemasan**

<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>
< 14	tidak ada kecemasan
14-20	kecemasan ringan
21-27	kecemasan sedang
28-41	kecemasan berat
42-56	tingkat panik

## **B. Tinjauan Sudut Pandang Islami**

Penggunaan dalam media sosial akhir-akhir ini sangat memprihatinkan terutama di kalangan remaja. Media sosial yang semula digunakan untuk berinteraksi dan bersosialisasi untuk menjaga silaturahmi walau terhalang waktu dan tempat, kini sering disalahgunakan. Media sosial kini cenderung digunakan sebagai sarana pamer, seperti menunjukkan kekayaan, kemesraan dengan pasangan, menampilkan kata-kata bijak agar terlihat baik, beribadah agar dianggap solih atau alim, dan hal-hal lainnya yang menjadikan sombong serta ingin dipuji. Dan lebih parahnya lagi media sosial kini dijadikan sebagai ajang maksiat seperti mengekspos berita hoax atau bohong, fitnah, ujar kebencian hingga mengekspos gambar atau video yang tidak layak.

Media sosial sangat memberikan banyak kemudahan yang memungkinkan remaja untuk menggunakannya dalam waktu yang lama. Namun kemudahan media sosial ini banyak disalahgunakan oleh orang yang tidak bertanggung jawab, yang seharusnya menjadi sarana beribadah dan mendekatkan diri dengan Allah justru penuh dengan kemaksiatan yang menjauhkan dari Allah, bahkan mendapatkan murka

Allah SWT (Juminem, 2019). Sebagaimana Firman-Nya dalam al-quran surat An-Nur ayat 11 berikut ini.

إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِّنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ لِكُلِّ أَمْرِ مِنَّهُمْ مَّا اَكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ  
وَالَّذِي تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang membwa berita bohong itu adalah dari golongan kamu juga. Janganla kamu kira bahwa berita bohong itu buruk bagi kamu bahkan ia adalah baik bagi kamu. Tiap-tiap seseorang dari mereka mendapat balasan dari dosa yang dikerjakannya. Dan siapa di antara mereka yang mengambil bahagian yang terbesar dalam penyiaran berita bohong itu baginya azab yang besar”* (QS. An-Nur:11).

Dari potongan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa supaya dalam menggunakan media sosial dengan benar, jangan sampai kita gunakan untuk menambah dosa dengan menyebarkan berita bohong atau tidak benar.

Kecemasan adalah perasaan yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan. Ciri-ciri kecemasan seperti merasa tegang, was-was atau khawatir, sulit berkonsentrasi, dll. jika kecemasan ini berlebihan bisa membuat kehidupan sehari-hari menjadi terganggu (Mar’ati & Chaer, 2017). Dalam al-aquran dijelaskan bahwa al-quran sebagai *as-syifa* mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa contohnya seperti kecemasan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Yunus ayat 75:

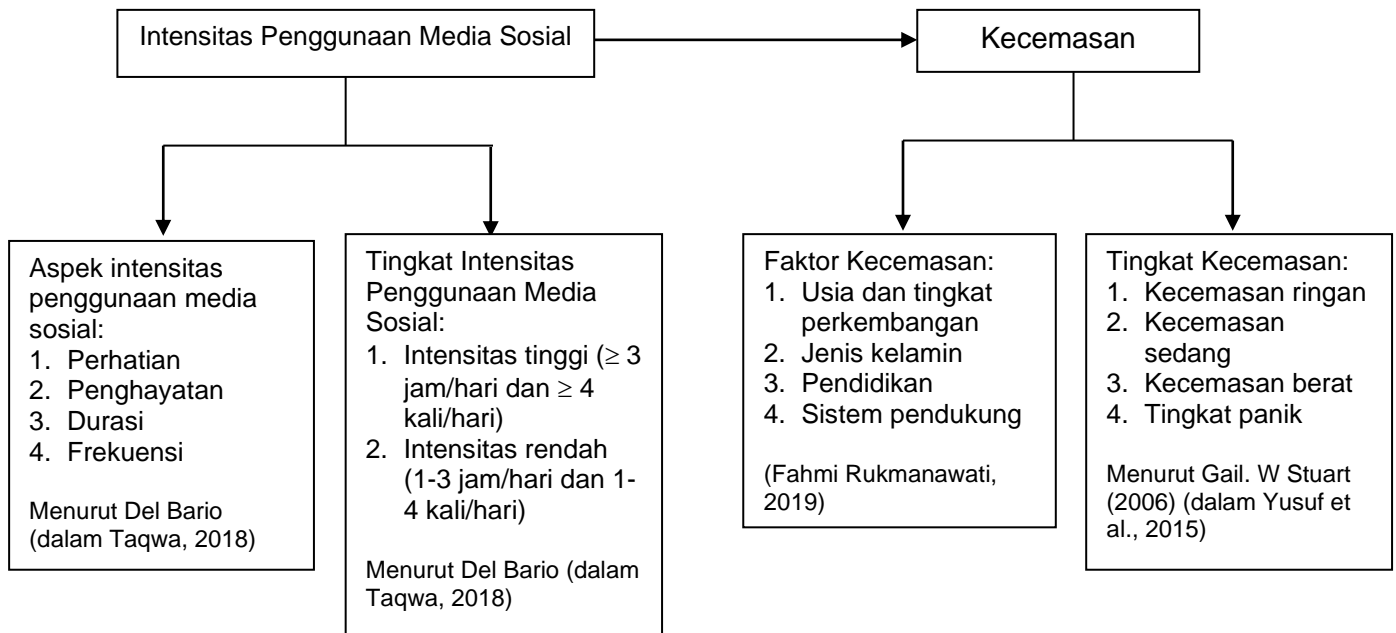
يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya: *“wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu al-Quran yang mengandung pengajaran, penawaran bagi penyakit hati (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”* (QS. Yunus:57).

Dari ayat diatas disimpulkan bahwa al-quran bisa menyembuhkan atau mengobati penyakit hati atau jiwa sehingga dapat memberi ketenangan bagi kita.

### C. Kerangka Teori Penelitian

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



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

Sumber: Del Bario (dalam Taqwa, 2018), Fahmi Rukmanawati (2019), Gail W Stuart (2006) (dalam Yusuf et al., 2015)

### D. Kerangka Konsep Penelitian

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



**Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**

### **E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.