

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti pernah merasa cemas karena masalah dalam kehidupan selalu datang. Banyak hal-hal yang terjadi pada kehidupan kita yang dapat menimbulkan cemas seperti masalah ekonomi, keluarga, kesehatan, pendidikan dan lain-lain. Setiap orang akan memiliki tanggapan masing-masing terhadap masalah itu. Itulah kenapa masalah-masalah kehidupan bisa menimbulkan kecemasan yang berbeda-beda terhadap setiap individu yang menghadapinya. Sebetulnya kecemasan itu dapat menjadi peringatan untuk individu supaya dapat mempersiapkan diri terhadap ancaman atau bahaya yang akan terjadi (Ratih,2010).

Kecemasan sendiri ialah perasaan yang wajar dan dapat dikendalikan oleh individu itu sendiri sehingga tidak mengganggu kehidupannya. Tetapi pada individu tertentu kecemasan dapat meningkat apabila individu tersebut memikirkan apa yang membuat dirinya cemas secara terus menerus dan mengabaikan lingkungan sekitar.

Gangguan cemas dapat dialami 2-4% di setiap kehidupan (Hawari, 2011). Gangguan kecemasan atau ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan. *National Comorbidity Study* melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan dan terdapat angka prevalensi 12 bulan

sebesar 17,7 persen (Kaplan&Saddock, 2009). Sedangkan di Indonesia sendiri menurut Riskesdas tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Menurut data proyeksi penduduk tahun 2014, jumlah remaja mencapai sekitar 65 juta jiwa atau 25 persen dari 255 juta jiwa jumlah penduduk. (BPS, 2014)

Dan dalam firman-Nya disebutkan "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innalillahi wa inna ilaihi rooji'uun"(QS.Al-Baqarah[2]:155-156).

Di era modern ini, faktor pencetus gangguan cemas pada remaja tidak hanya dari lingkungan dunia nyata, tetapi dunia maya juga berpengaruh, hal ini berkaitan erat dengan penggunaan media sosial.

Menurut Hendriyanto pada tahun 2010, dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mungkin dapat terhindar dari banyaknya persoalan yang sering kali berujung pada stres. Banyaknya permasalahan dan tuntutan yang terjadi pada mahasiswa, pada akhirnya akan menimbulkan stres. Oleh karena itu, untuk mengatasi berbagai masalah tersebut mahasiswa perlu melakukan upaya-upaya pencegahan yang tepat dengan cara melakukan

coping stres yang baik. Salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan media sosial. Pemanfaatan jejaring sosial sebagai sarana untuk berbagi pikiran atau mencurahkan perasaan dapat di fungsikan sebagai dukungan bagi para penggunanya, ketika sedang mengalami stres (Putra, 2012).

Media sosial mempunyai arti media komunikasi yang mempengaruhi karakteristik komunikasi seseorang karena dapat memfasilitasi komunikasi dan interaksi secara virtual tanpa batas ruang dan waktu, dapat berkomunikasi secara lebih efisien dari waktu, tenaga, dan biaya serta dapat digunakan untuk betukar pikiran dengan sangat mudah. Pada dasarnya media sosial banyak digunakan oleh orang Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dari hasil statistik yang menunjukkan dari 255.500.000 penduduk Indonesia, terdapat 88.100.000 penduduk yang menggunakan internet dan 79.000.000 diantaranya menggunakan media sosial, dan dari jumlah tersebut 25% diantaranya ialah remaja, dan dari persentasi ini didapatkan jumlah remaja yang menggunakan media sosial cukup besar.

Mengapa dirasa sangat perlu diadakan penelitian ini, karena peneliti merasa bila mahasiswa terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial dapat menyebabkan terbengkalainya tugas-tugas yang ada, karena yang seperti diketahui, sebagai seorang mahasiswa tidak hanya kuliah, tapi juga di sibukan oleh tugas, dan dengan penggunaan media sosial berlebihan ini dapat mengakibatkan menumpuknya tugas. Dilain hal penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan terhadap gadget,

dan dapat menyebabkan adanya keinginan selalu membuka gadget, dan menyebabkan gangguan cemas.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, peneliti merumuskan masalah menjadi : Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap gangguan cemas pada mahasiswa INTERNATIONAL PROGRAMS OF INTERNATIONAL RELATIONS (*International Program of International Relation*) angkatan 2014 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan cemas pada mahasiswa INTERNATIONAL PROGRAMS OF INTERNATIONAL RELATIONS 2014 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Bagi Peneliti : untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang yang di teliti pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap gangguan cemas pada mahasiswa.

Bagi Mahasiswa : Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang mengalami gangguan cemas untuk menjauhi faktor yang memperberat dan juga dapat melakukan treatment dengan menemui profesional terkait. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak mengalami

gangguan cemas, dapat mejaui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan cemas.

Bagi Institusi : sebagai sumber atau bahan penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan oleh Holy Scott pada tahun 2015, terdapat perbedaan dan juga persamaan dengan apa yang akan diteliti, pada penelitian ini terdapat perbedaan penggunaan *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* sebagai instrument untuk mengukur intensitas media sosial. Sedangkan perbedaan lainnya, terdapat perbedaan subjek berupa mahasiswa INTERNATIONAL PROGRAMS OF INTERNATIONAL RELATIONS 2014 sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan remaja biasa. Yang lainnya pada intrument untuk mengukur kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Raping Scale for Anxiety (HRS-A)*.

Pada penelitian yang dilakukan Syarifuddin Taufiq Taher pada tahun 2014, terdapat perbedaan pada subjek penelitian berupa mahasiswa tahun akhir Keperawatan FKIK UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA. Dan pada penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial facebook dengan tingkat stress pada mahasiwa keperawatan pada tahun akhir.

Pada penelitian yang dilakukan Robin Goodwin pada tahun 2014, terdapat bebera perbedaan, yaitu perbedaan subjek, dimana subjek

penelitian yang digunakan ialah para pengguna media sosial diseluruh dunia.