

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Era globalisasi pada masa kini khususnya teknologi informasi berkembang secara cepat. Individu mendapatkan kemudahan dalam mengakses internet dengan berbagai kemanafaatannya diantaranya memberikan banyak informasi dan mempermudah komunikasi dari jarak jauh tanpa harus bertatap muka secara langsung (Talika, 2016). Alasan individu menggunakan internet untuk memenuhi beberapa kebutuhan diantaranya mengakses media sosial, layanan public, memudahkan untuk bekerja dan bersekolah dari rumah, mengakses informasi maupun berita, dan lain sebagainya (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022).

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Fauzan *et al.*, 2022). Tingginya intensitas penggunaan dan pemanfaatan media sosial juga mempengaruhi kebiasaan dan konsumsi informasi masyarakat. Media sosial tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga memberikan kemudahan akses informasi di hampir semua bidang, baik di bidang pemerintahan, politik, ekonomi, kemasyarakatan, budaya bahkan pendidikan. Inilah alasan kuat mengapa media sosial menjadi salah satu kebutuhan yang tak terpisahkan dari masyarakat saat ini (Frederick dan Maharani, 2021). Penggunaan media sosial semakin meningkat selama krisis pandemi COVID-19, ditandai dengan masyarakat banyak menghabiskan waktu di rumah dan melakukan sedikit aktivitas hingga mereka sering mengakses media sosial (Rudiyaningsih, 2021).

Hasil laporan dari Indonesia Digital Report (2022) menyebutkan bahwa dari total populasi di seluruh dunia sejumlah 7,91 milyar, 4,95 milyar diantaranya pengguna internet dan 4,62 milyar pengguna media sosial aktif. Jumlah penduduk di Indonesia sendiri pada tahun 2022 ini sejumlah 277,7 juta jiwa, 191,4 juta di antaranya telah menggunakan media sosial. Angka

pengguna aktif media sosial di Indonesia tersebut tumbuh sebesar 21,4 juta atau sekitar 12,6 persen dibandingkan tahun 2021. Penggunaan media sosial sebagai konten internet yang paling sering digunakan yaitu dengan persentase 89,15% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Semakin sering penggunaan media sosial dapat memberikan dampak yang besar dalam kehidupan seseorang.

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah (Hidaya *et. al.*, 2016). Media sosial juga memberikan dampak negatif diantaranya pencurian identitas, perundungan maya atau *cyberbullying*, pelecehan dan kekerasan terhadap anak dan remaja, penipuan, pornografi, eksploitasi seksual, harga diri rendah, rasa panik ataupun cemas, rendahnya rasa percaya diri, dan adiksi terhadap media sosial (Rahmadania *et. al.*, 2021). Perkembangan teknologi dan media sosial adalah fenomena baru sebagai faktor akibat yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini (WHO, 2017).

Perkembangan teknologi informasi, internet dan media sosial kian mengubah bentuk pergaulan dan cara bersosialisasi. Media sosial membawa trend baru dalam masyarakat sebagai alat untuk melakukan tindakan penindasan secara online atau disebut *cyberbullying* (Siwi *et al.*, 2018). *Cyberbullying* pada remaja di media sosial memiliki dampak yang begitu besar yang mempengaruhi segala aspek kehidupan mulai dari aspek psikologis, fisik, dan juga sosial. *Cyberbullying* memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna media sosial (Herlyanti, 2021). Dampak *cyberbullying* yang dirasakan bukan hanya pada korban saja, melainkan pelaku juga akan berdampak (Kumala dan Sukmawati, 2020).

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja yang dapat membantu remaja untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya,

mengungkapkan perasaan, serta untuk melupakan masalah pribadi. Saat menggunakan media sosial remaja akan mendapatkan umpan balik serta tanpa sadar akan melakukan perbandingan sosial dimana dua hal tersebut dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Umpan balik negatif serta perbandingan sosial keatas yang ditanggapi secara negatif dapat membuat remaja mengalami penurunan harga diri (Ratri, 2018).

Masa remaja menurut Kemenkes Republik Indonesia (2017) merupakan masa terjadinya pertumbuhan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual yang mana memiliki sifat khas yaitu rasa keingintahuan yang besar serta berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang dan apabila keputusan yang diambil tidak tepat dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikososial. Jika remaja tidak mampu memenuhi kebutuhan sosial, maka berdampak pada munculnya perilaku cemas (Pribadi, 2019). Hasil penelitian Syafira (2020) menunjukkan penggunaan media sosial secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental remaja sehingga semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan kecemasan sosial semakin meningkat.

Remaja merupakan periode resiko tertinggi untuk timbulnya kecemasan sosial karena remaja akhir cenderung membandingkan penilaian antara dirinya sendiri dengan orang lain dan mempercayakan penilaian yang berdasarkan perasaan individu tersebut daripada penilaian berdasarkan fakta yang dapat meningkatkan rasa cemas pada dirinya sendiri (Annisa dan Yudianfi, 2022). *American Psychological Association* (APA) menjelaskan bahwa kecemasan remaja sering ditandai dengan keadaan emosional yang berasal dari perasaan stres, pikiran terus-menerus yang mengarah pada kekhawatiran pribadi, respons fisik yang substansial (peningkatan detak jantung dan tekanan darah), kekhawatiran tentang sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan biasanya berasal dari perasaan takut, yang objeknya tidak diketahui dan tanpa alasan yang jelas (Annisa dan Yudianfi, 2022).

Kecemasan sosial merupakan respons individu yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran serta penghindaran situasi sosial yang tidak dikenal dan akrab, evaluasi negatif terhadap orang lain, dan kesusahan dalam situasi baru atau dengan orang yang mereka kenal (Mimar, 2020). Ketika anak sudah menghindari situasi sosial maka hubungan pribadinya akan berdampak sehingga menyebabkan rasa kepercayaan diri yang rendah, selalu berfikir negatif, mengalami depresi, kerentanan terhadap kritikan, hubungan sosial yang kurang baik dengan orang lain (Anggita, 2020). Individu dengan kecemasan sosial memiliki beberapa gejala seperti menghindari ketika ada orang yang tak dikenal, lebih memilih menggunakan media sosial dibandingkan berinteraksi dengan orang lain, gugup ketika disaksikan orang banyak dan lainnya (Punkasaningtiyas, 2018).

Prevalensi fobia sosial atau kecemasan sosial di kalangan remaja bervariasi dari satu negara ke negara lain. Beberapa hasil literatur yang tersedia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial di negara berkembang lebih tinggi berkisar antara 10,3% hingga 27% dari jumlah total populasi dari negara tersebut (Mekuria, *et.al.*, 2017). Penggunaan media sosial menurut Kelly menyebabkan gejala depresi sebesar 50%, pelecehan secara virtual atau online sebesar 61,3%, harga diri rendah 30,7%, ketidakpuasan terhadap berat badan 70%, kurangnya kepuasan dengan penampilan diri 27,2% dan kekurangan waktu tidur sebesar 52,7% (Esti *et.al.*, 2021). Remaja yang mengalami kecemasan sosial biasanya terjadi ketika mereka berpikir bahwa jika mereka melakukan sesuatu yang berbeda dari yang lain, maka mereka pantas mendapatkan komentar negatif dari orang lain, atau mereka berpikir mereka akan melakukan sesuatu yang memalukan di depan orang lain (Kholifah, 2016).

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 20 remaja di kota Surakarta dan mendapatkan hasil terdapat 60% remaja pengguna media sosial mengalami kecemasan sosial. Remaja yang sering mengalami kecemasan sosial di sini adalah remaja akhir usia 19-22 tahun. Pada remaja yang mengalami kecemasan sosial belum pernah mendapatkan informasi

terkait gejala yang dialaminya sehingga mengalami kesulitan untuk menurunkan maupun mengatasi kecemasan sosial tersebut.

Remaja pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial perlu mendapatkan bantuan agar dirinya mampu mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan mengenai evaluasi negatif dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Kemudian, membantu remaja mengatasi rasa gugup dan menghindari terhadap orang atau situasi. Adapun beberapa cara untuk mengurangi kecemasan sosial yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Salah satu layanan konseling yang dapat diterapkan dengan bantuan orang lain diantaranya konseling REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*).

Teknik REBT adalah teknik yang digunakan untuk memperbaiki dan mengubah perilaku, persepsi, keyakinan, serta pandangan klien yang tidak masuk akal menjadi berlogika dan masuk akal sehingga individu tersebut dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal (Dharmayana *et.al.*, 2017). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ariani (2021) didapatkan hasil ketika telah dilakukan teknik REBT dengan dua siklus terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Pada prosesnya, konseling teknik REBT ini dilakukan oleh konselor atau psikoterapis.

Konseling teknik REBT mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri (Dharmayana *et al.*, 2017). Proses konseling dalam menerapkan teori REBT yaitu dengan cara pertama yaitu mengumpulkan informasi atau assessment, setelah melakukan assessment barulah mulai memberikan konseling dengan menerapkan teori REBT tujuannya untuk merubah pikiran irasional kepada pikiran rasional agar bisa merubah pikiran dan dapat menghasilkan perilaku yang lebih baik (Al-Askar, 2021). REBT ini terdiri dari 3 fase yang didalamnya terdiri dari 5 sesi, diantaranya yaitu persiapan kognitif (bina hubungan saling percaya dan harapan,

memahami rentang perasaan senang sampai marah, fakta lawan opini, belajar model kognitif ACB, latihan model kognitif ACB (Sovitriana dan Rahmayani 2021).

Selain itu *deep breathing* atau teknik napas dalam dapat dilakukan secara mandiri ketika mengalami kecemasan sosial. Ketika seseorang mengalami fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial dapat mengakibatkan kesulitan bernafas. Dengan melakukan teknik napas dalam, klien dapat merasa lebih *rileks* dan dapat berpikir lebih jernih sehingga dapat menghilangkan pikiran negative penyebab dari kecemasan sosial itu sendiri (Hanifa dan Santoso, 2016). Fungsi relaksasi napas dalam dapat membantu individu mencapai ketenangan pikiran, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, hanya memikirkan yang pasti untuk mengurangi kinerja otak agar lebih *rileks*. Teknik *deep breathing relaxation* menurut Hanifa *et. al.*, (2016) dilakukan untuk menenangkan jiwa dan pikiran, sehingga keberhasilan dari teknik ini sangat ditentukan oleh seberapa rileksnya individu yang melakukan teknik tersebut. Setiap melakukan *deep breathing* dapat diulangi sebanyak 4 kali setiap gerakan dan dilakukan 4 kali sehari selama kurang lebih 10 menit (Usman *et.al.*, 2021).

Teknik menggambar juga dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Dibuktikan pada hasil penelitian Ramhawati *et.al.*, (2016) bahwa terdapat pengaruh kegiatan teknik menggambar untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban cyberbullying siswa SMPN 259 Jakarta Timur. Kegiatan menggambar menyediakan ruang bagi anak atau remaja untuk menceritakan pengalaman sosialnya dan mengurangi ingatan mengenai kecemasan melalui media menggambar. Kreativitas menjadi fokus dari penggunaan teknik menggambar. Pelaku dapat menggunakan media untuk membuat gambar atau simbol yang mewakili perasaan, atau masalah yang terkait dengan pengalaman masa lalu yang menyebabkan kecemasan sosial.

Media edukasi yang digunakan dalam memberikan informasi salah satunya adalah media *booklet*. *Booklet* merupakan buku yang digunakan

sebagai media untuk memperlihatkan berbagai catatan dengan tampilan tulisan dan gambar secara menarik (Atiko,2019). Dibuktikan pada penelitian Budiyati dan Nurhayati (2021) terdapat pengaruh edukasi dengan menggunakan media *booklet* terhadap sikap remaja pada perilaku merokok. Manfaat *booklet* sendiri mampu untuk mendukung proses belajar menjadi lebih cepat, masyarakat menjadi tertarik untuk membaca dan rasa keingintahuan lebih dalam, memudahkan dalam mendapatkan informasi dan lebih mudah untuk dipahami (Wijayanti, 2021). Selain itu media *booklet* juga memiliki kelebihan dimana ukuran media tidak tebal sehingga mudah dibawa kemana-mana, informasi didalamnya lebih rinci, jelas dan lebih banyak, dan desainnya menarik sehingga mudah dipelajari setiap saat (Felisa, 2016).

Metode luaran berupa *booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi remaja pengguna media sosial yang mana bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja mengenai upaya menurunkan kecemasan sosial akibat bermedia sosial. *Booklet* juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis, dimana dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan melalui pemberian *booklet* tentang cara menurunkan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Kemudian dapat memberikan manfaat bagi institusi, dimana dapat menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi mengenai edukasi penurunan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

