

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Generasi Milenial**

##### **1. Pengertian Generasi**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), generasi adalah kumpulan individu yang memiliki waktu hidup yang sama (kbbi.kemdikbud.go.id). Menurut Manheim (1952) generasi adalah suatu konstruksi sosial dimana didalamnya terdapat sekelompok orang yang memiliki umur dan pengalaman historis yang sama. Definisi dari Manheim ini dikembangkan oleh Ryder (1965) yang menyatakan bahwa generasi adalah kumpulan dari sekelompok individu yang mengalami peristiwa-peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama pula.

Definisi generasi telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, salah satunya adalah definisi generasi yang dikembangkan oleh Kopperschmidt (dalam Putra, 2016) yang mengatakan bahwa generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan usia, kesamaan tahun kelahiran, serta kejadian-kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang mempengaruhi fase perkembangan individu tersebut secara signifikan.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa generasi adalah sekelompok individu yang hidup dalam kurun waktu yang sama, memiliki kesamaan usia, tahun kelahiran serta kesamaan kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut.

## 2. Pengertian Generasi Milenial

Generasi Milenial adalah suatu ungkapan dari generasi Y yang mulai dipakai pada editorial koran besar Amerika Serikat pada Agustus 1993. Generasi milenial adalah generasi yang tumbuh pada era *internet booming* yang menggunakan teknologi komunikasi instan seperti, email, SMS, *instan messaging*, dan media sosial (Lyon, 2004).

Menurut Harovitz (dalam Suryadi, 2015), generasi milenial adalah sekelompok individu berusia belasan tahun hingga awal tiga puluhan yang lahir pada awal tahun 1980 an hingga awal 2000 an. Menurut Strauss dan Howe, generasi milenial adalah individu yang lahir pada tahun 1977 hingga mendekati pergantian tahun millennium atau pada akhir tahun 1998 (dalam Anggainsi dan Soehandji, 2016).

Definisi di atas menunjukkan bahwa generasi milenial adalah sekelompok individu yang lahir pada kisaran tahun 1980 hingga awal tahun 2000 an, dimana generasi milenial tumbuh pada era *internet booming* yang menggunakan teknologi komunikasi instan seperti, email, SMS, *instan messaging*, dan media sosial

Dapat disimpulkan bahwa generasi milenial adalah individu yang memiliki usia sekitar 18 tahun hingga 37 tahun, dimana pada usia tersebut individu ada pada tahap perkembangan masa remaja hingga dewasa awal

## 3. Karakteristik Generasi Milenial

Bensick & Machova (2016) mengategorikan karakteristik generasi milenial dari beberapa aspek, sebagai berikut:

a. Pandangan (*View*)

Generasi milenial memiliki kecenderungan untuk bersifat egois dan memiliki pandangan yang berjangka pendek.

b. Hubungan (*Relationship*)

Generasi milenial melakukan hubungan sosial yang bersifat virtual dan terhubung dengan jaringan untuk melakukan kontak sosial dengan lingkungan sosialnya.

c. Tujuan (*Aim*)

Generasi milenial dalam hidup memiliki tujuan hidup untuk bersaing mendapatkan posisi pemimpin.

d. Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Generasi milenial merealisasikan dirinya cenderung dengan cara yang cepat dan tepat.

e. Teknologi Informasi (*IT*)

Generasi milenial menjadikan internet sebagai bagian dalam keseharian individu yang berada dalam kategori generasi milenial.

f. Nilai (*Values*)

Generasi milenial memiliki pengetahuan yang luas namun dangkal, memiliki orientasi untuk sukses, dan menjadikan kebebasan informasi sebagai prioritas utama.

g. Karakter Lain Yang Mungkin

Generasi milenial memiliki keinginan untuk bebas, cenderung tidak menghormati tradisi, sangat senang untuk mencari pengetahuan baru, serta memiliki nilai *soft skills* dan EQ yang rendah

Lancaster & Still (dalam Putra, 2016) membagi karakteristik menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

a. Sikap (*Attitude*)

Generasi milenial cenderung bersikap realistis dalam memandang suatu kejadian yang terjadi di dalam kehidupan.

b. Pandangan Secara Menyeluruh (*Overview*)

Generasi milenial sangat menghargai perbedaan, lebih memilih bekerjasama daripada menerima perintah, serta memecahkan permasalahan secara pragmatis.

c. Kebiasaan Kerja (*Work Habits*)

Generasi milenial memiliki rasa optimis yang tinggi, fokus terhadap prestasi, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, percaya pada nilai-nilai moral dan sosial, serta menghargai adanya keragaman.

#### 4. Permasalahan Generasi Milenial

Suryadi (2015) menyebutkan bahwa terdapat lima masalah mendasar yang dialami oleh kalangan generasi milenial, yaitu sebagai berikut:

a. Adiksi *Gadget*

Generasi milenial yang hidup pada era *internet booming* mengalami permasalahan adiksi *gadget*, hal ini dikarenakan pada masa hidupnya

generasi milenial hidup pada era teknologi yang canggih, salah satunya adalah dengan perkembangan *gadget* yang semakin meningkat.

b. Tidak Fokus Belajar

Generasi milenial memiliki permasalahan tidak fokus belajar, hal ini dikarenakan eratnya hubungan antara generasi milenial dengan *gadget* dan teknologi, sehingga generasi milenial memiliki fokus yang besar terhadap *gadget* dan tidak mampu memberikan fokusnya terhadap pelajarannya.

c. Emosi Mudah Terganggu

Generasi milenial memiliki emosi yang mudah terganggu, hal ini dikarenakan generasi milenial hidup di zaman teknologi yang kurang memperhatikan dunia nyata, sehingga generasi milenial kurang mampu untuk mengelola emosi yang dimiliki.

d. Pornografi

Generasi milenial yang hidup di zaman teknologi serba canggih, memiliki kebebasan untuk mengakses akun-akun pornografi melalui *gadget* yang dimiliki.

e. Pergaulan Bebas

Hidup di zaman teknologi serba canggih, memudahkan generasi milenial untuk berkomunikasi dengan siapapun tanpa memperdulikan jarak, sehingga generasi milenial memiliki kebebasan untuk berteman, dan bergaul dengan siapapun.

## **B. Teori Perkembangan Psikososial**

### **Masa Remaja dan Dewasa Awal**

#### **1. Teori Perkembangan Psikososial Masa Remaja**

Pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian individu yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Grotevert dan Cooper (dalam Desmita, 2010) menjelaskan bahwa pada masa remaja individu menerima dimensi-dimensi baru dalam kehidupan seperti perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan relasional.

Selama masa remaja, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu akan berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali siapakah dia saat ini dan akan menjadi siapakah atau apakah dia di masa yang akan datang. Perkembangan identitas selama masa remaja sangatlah penting, hal ini dikarenakan perkembangan identitas akan memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Jones dan Hartmann, dalam Desmita 2010).

Josselson (dalam Desmita, 2010) menjelaskan bahwa pencarian identitas adalah proses dimana seorang remaja mengembangkan suatu identitas personal atau *sense of self* yang unik dan terpisah dari orang lain, hal ini disebut dengan individuasi.

**Tabel 2.1 Sub Tahap Perkembangan Identitas menurut Josselson**

<b>Sub-Tahap</b>	<b>Usia</b>	<b>Karakteristik</b>
<i>Differentiation</i>	12-14 tahun	Remaja menyadari bahwa ia berbeda secara psikologis dari orang tuanya. Kesadaran ini sering membuatnya mempertanyakan dan menolak nilai-nilai serta nasihat orang tuanya.
<i>Practice</i>	14-15 tahun	Remaja percaya bahwa ia mengetahui segalanya dan dapat melakukan sesuatu tanpa salah. Remaja cenderung menyangkal kebutuhan akan peringatan atau nasihat dan menantang orang tuanya pada setiap kesempatan. Pada usia ini komitmen terhadap teman-teman juga bertambah.
<i>Rapprochement</i>	15-18 tahun	Kesedihan dan kekhawatiran yang dialami oleh remaja, menyebabkan remaja terdorong untuk menerima kembali sebagian otoritas orang tuanya, tetapi dengan bersyarat.
<i>Consolidation</i>	18-21 tahun	Remaja mengembangkan kesadaran akan identitas personal, yang

		menjadi dasar bagi pemahaman dirinya dan diri orang lain, serta untuk mempertahankan persamaan otonomi, indenpenden, dan individualitas.
--	--	--

Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa tugas utama masa remaja adalah memecahkan krisis identitas versus kebingungan peran. Identitas versus kebingungan peran adalah tahapan dimana remaja megembangkan perasaan akan eksistensi diri yang koheren, termasuk peran yang dimainkannya dalam masyarakat.

Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa remaja membentuk identitas dengan memodifikasi dan menyintesis identifikasi lebih awal kedalam struktur psikologi yang baru dan lebih besar. Untuk membentuk identitas, remaja harus memastikan dan mengorganisir kemampuan, kebutuhan, ketertarikan, dan hasrat sehingga dapat diekspresikan dalam konteks sosial.

Identitas terbentuk ketika remaja berhasil memecahkan tiga masalah utama, yaitu pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan dijalani, serta perkembangan seksual yang memuaskan. Remaja yang tidak mampu mengukuhkan *occupational identity* nya atau ketika peluang pencarian identitas remaja dibatasi, maka remaja memiliki risiko untuk melakukan perilaku berkonsekuensi negative (Papalia, 2008).

## 2. Teori Perkembangan Psikososial Masa Dewasa Awal

Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa tahap perkembangan pada masa dewasa awal adalah intimasi versus isolasi. Intimasi pada individu yang berada pada tahap dewasa awal akan tampak dalam komitmen terhadap hubungan yang mungkin menuntut pengorbanan dan kompromi. Individu dewasa awal yang tidak mampu membuat komitmen personal yang dalam terhadap orang lain, maka individu akan terisolasi dan mengalami *self absorb* atau individu tersebut akan terpaku pada kegiatan dan pikirannya sendiri.

Isolasi juga diperlukan pada individu dewasa awal, dimana isolasi digunakan sebagai upaya merefleksikan kehidupan yang dialami oleh individu itu sendiri. Individu akan berusaha menyelesaikan tuntutan saling berlawanan dari intimasi, kompetisi, dan jarak, serta individu akan mengembangkan pemahaman yang etis sebagai tanda kedewasaan (Papalia, 2008).

Selama tahap perkembangan keintiman, nilai-nilai cinta pada individu dewasa awal akan muncul, dimana cinta mengacu pada perilaku yang sangat luas dan kompleks. Santrock (dalam Deswita, 2010) mengklasifikasikan cinta menjadi empat bentuk cinta, yaitu altruism, persahabatan, cinta yang romantic atau bergairah, dan cinta yang penuh perasaan.

Cinta pada individu dewasa awal diungkapkan dalam bentuk kepedulian terhadap orang lain. Individu-individu dewasa awal lebih mampu melibatkan diri dalam hubungan bersama, dimana individu saling berbagi hidup dengan seseorang yang dipercayainya (Deswita, 2010).

Marliani (2015) menjelaskan tiga hambatan umum yang sulit diatasi secara tuntas oleh individu dewasa awal, yaitu sebagai berikut:

- a. Individu dewasa awal adakalanya mengalami kesulitan untuk bergabung dengan kelompok sosial yang cocok, sedangkan seharusnya menjadi bagian dari kelompok merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal yang sangat penting.
- b. Rasa tidak puas dengan peran yang harus dimainkan seorang individu untuk memenuhi harapan kelompok, menjadikan penyesuaian diri yang baik dengan kehidupan sosial menjadi terganggu.
- c. Individu yang memiliki mobilitas sosial tinggi akan menghadapi lebih banyak dilema dibandingkan dengan individu yang memiliki mobilitas sosial relatif rendah. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki mobilitas sosial tinggi harus menyesuaikan diri dengan berbagai kelompok sosial baru yang memiliki nilai-nilai dan standar perilaku yang berbeda-beda.

### **C. Kecenderungan Adiksi Media Sosial**

#### **1. Definisi Kecenderungan Adiksi Media Sosial**

Adiksi media sosial dapat dikategorikan kedalam *internet addiction disorder*, hal ini dikarenakan media sosial itu sendiri adalah salah satu bagian dari internet. Adiksi media sosial adalah suatu keadaan dimana seseorang mencurahkan perhatian secara berlebihan terhadap situs jejaring sosial yang dimiliki. Keadaan ini didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk ke akun jejaring sosial dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk mengakses situs jejaring sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, studi

atau pekerjaan, hubungan interpersonal lainnya, serta kesejahteraan (Andreassen, 2015).

Turel dan Senrekoo (2012) merangkum tiga perspektif teori yang berkaitan dengan adiksi media sosial, sebagai berikut:

a. Model Kognitif Perilaku

Model ini menekankan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang abnormal muncul dari kognisi maladaptif dan diperkuat oleh faktor lingkungan dan akhirnya mengarah kepada adiksi terhadap media sosial.

b. Model Keterampilan Sosial

Model ini menekankan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang abnormal muncul dikarenakan individu tidak memiliki keterampilan mempresentasikan diri dan lebih menyukai komunikasi virtual untuk interaksi tatap muka, sehingga pada akhirnya mengarah pada penggunaan media sosial yang kompulsif atau adiktif.

c. Model Sosial Kognitif

Model ini menekankan bahwa penggunaan media sosial yang abnormal muncul karena ada harapan akan hasil positif yang dikombinasi dengan rendahnya *self efficacy* terhadap internet dan regulasi diri terhadap internet, sehingga menyebabkan terjadinya penggunaan media sosial yang kompulsif atau adiktif.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial adalah suatu tindakan individu yang memiliki keinginan untuk selalu dalam jaringan internet serta mencurahkan perhatian secara

berlebihan terhadap situs jejaring sosial yang dimiliki, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk mengakses situs jejaring sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, studi atau pekerjaan, hubungan interpersonal lainnya, serta kesejahteraan.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecenderungan Adiksi Media Sosial**

Adreassen (2015) berpendapat bahwa adiksi media sosial cenderung dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab, sebagai berikut:

### **a. Faktor Disposisional**

Kognitif memiliki peran dalam mempengaruhi perilaku adiksi media sosial, bagian dari kognisi yang berpengaruh adalah seperti, keyakinan inti, atribusi, harapan, pemikiran yang cenderung menginginkan hal praktis, dan konsep diri. Konsep diri negatif (saya tidak cukup baik atau saya kurang memiliki keterampilan sosial) dapat memicu perilaku adiksi media sosial, dimana orang yang memiliki konsep diri negatif memiliki anggapan bahwa jumlah *like* dan *followers* pada postingan di media sosial yang dimiliki sama dengan kesuksesan, dan mengarah kepada penggunaan media sosial yang kompulsif.

### **b. Faktor Sosio Kultural**

Adiksi media sosial dapat disebabkan karena pengaruh lingkungan sekitar, serta adanya model atau contoh dari panutan penderita adiksi, seperti orang tua, saudara, serta teman dekat. Keterampilan saat *online*, mengunggah status, ketenaran, memiliki fungsi sebagai simbol dari daya tarik pribadi dan budaya, sehingga menjadikan adanya perbandingan sosial

dan manajemen kesan bahwa memiliki teman yang banyak di media sosial adalah suatu hal yang menjadi daya tarik dan mampu memicu terjadinya adiksi media sosial.

c. Faktor Penguatan Perilaku

Hasil positif dari penggunaan media sosial seperti hiburan, popularitas, dan perhatian serta umpan balik positif dari orang lain dapat menyebabkan perilaku penggunaan media sosial berulang dan meningkat. Penghilangan konsekuensi negatif seperti kebosanan, pengucilan kelompok dapat menyebabkan perilaku mengakses media sosial secara berlebihan dan berulang.

Montag & Reuter (dalam Marlina, 2017) menjabarkan faktor penyebab adiksi media sosial menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Sosial

Individu yang mengalami adiksi media sosial berawal dari adanya perasaan kesulitan untuk melakukan komunikasi interpersonal dalam situasi *face to face*. Hal ini menyebabkan individu lebih memilih untuk melakukan komunikasi melalui media sosial karena dianggap lebih aman dan lebih mudah.

b. Faktor Psikologis

Kecanduan media sosial dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan *obsessive compulsive disorder*, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindrom yang terkait dengan gangguan psikologis. Media sosial memungkinkan individu

untuk melarikan diri dari kenyataan serta mampu menimbulkan rasa senang, sehingga individu terdorong untuk lebih sering menggunakan media sosial sebagai pelampiasan.

c. Faktor Biologis

Terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan media sosial dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan menunjukkan adanya perlambatan dalam pemrosesan informasi, serta mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Greenfield (dalam Young dan Abreu, 2017) menjelaskan lima faktor yang mempengaruhi adiksi terhadap media komunikasi digital, dimana Greenfield mengelompokkannya berdasarkan daya tarik media digital, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Konten

Berbagai konten di media sosial yang melimpah sangat menstimulasi terjadi adiksi terhadap media sosial pada individu, dimana konten-konten dalam media sosial ini berfungsi sebagai bahan mentah psikoaktif yang memicu terjadinya adiksi media sosial.

b. Faktor Proses dan Akses atau Ketersediaan

Secara umum akses dan ketersediaan media sosial selalu menyediakan keterbukaan dan tanpa batas bagi para penggunanya. Otak seorang individu memiliki kemampuan untuk menikmati akses yang tanpa batas serta tanpa adanya kendala ruang dan waktu, hal ini lah yang membuat

media sosial memiliki daya tarik dimata penggunanya, sehingga mampu memicu adiksi terhadap media sosial itu sendiri.

c. Faktor *Reinforcement*

Melalui media sosial, apapun yang kita inginkan dapat terpenuhi seperti, mencari dan menemukan pornografi yang diinginkan, menerima teks, pesan instan, atau obrolan yang diinginkan kepada siapapun. Segala sesuatu yang diinginkan serta mudah untuk didapatkan melalui media sosial ini berfungsi sebagai *reinforcement* atau penguat dalam penggunaan media sosial, sehingga mampu memicu terjadinya adiksi media sosial.

d. Faktor Sosial

Media sosial menyediakan cara mudah untuk berpartisipasi dilingkungan sosial yang sangat terkontrol dengan sedikit kebutuhan akan interaksi sosial di kehidupan nyata. Media sosial juga mampu menyederhanakan isyarat-isyarat kecerdasan sosial-emosional yang dibutuhkan untuk tingkat interaksi yang lebih mudah untuk diatur. Bagi kebanyakan pengguna, media sosial berfungsi untuk mengurangi dan melemahkan tingkat perhatian, interaksi, risiko emosional, dan hubungan intim yang diperlukan dalam hubungan sosial.

e. Faktor *Gen-D*

*Gen-D* atau *Generation Digital* adalah generasi yang sangat familiar dengan komputer, internet, dan kebanyakan perangkat digital lain, dan individu yang tumbuh pada era digital ini lebih merasa nyaman dan

percaya dengan teknologi dibanding orangtuanya, hal ini lah yang dapat memicu seorang individu mengalami adiksi terhadap media sosial.

Nakaya (2015) menjelaskan beberapa hal yang menyebabkan seorang individu mengalami adiksi media sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Perbedaan Genetik

Para ilmuwan telah menemukan bahwa setiap individu memiliki kemungkinan yang berbeda-beda untuk mengalami adiksi media sosial. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan sistem dopamin yang dimiliki oleh setiap individu, dimana otak setiap individu menghasilkan dopamine yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya.

Dopamin adalah neurotransmitter yang dihasilkan oleh otak ketika melakukan perilaku tertentu. Salah satu perilaku yang dapat merangsang otak untuk melepaskan dopamin, lalu menghasilkan kesenangan tersendiri, adalah perilaku mengakses media sosial.

b. Cara Untuk Melarikan Diri Dari Kenyataan

Banyak penelitian yang membuktikan bawa individu yang mengalami adiksi media sosial dikarenakan individu tersebut tidak memiliki kebahagiaan dalam kehidupan nyatanya, sehingga individu tersebut beralih ke media sosial sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari ketidakbahagiaan yang dialami oleh individu tersebut.

c. Jenis Kelamin

Sebagian besar hasil penelitian dan tenaga medis professional mempercayai bahwa seorang laki-laki memiliki kemungkinan lebih besar

dibandingkan wanita untuk mengalami adiksi media sosial. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami adiksi media sosial akan mengalami kemungkinan membawa variasi genetik tertentu yang dapat mempengaruhi kecanduan. Wanita memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan mutasi genetik, oleh karena itu wanita tidak mudah untuk mengalami adiksi media sosial.

d. Stimulus dan Keterlibatan

Media sosial yang merupakan bagian dari internet adalah satu media yang menarik dan menyenangkan untuk digunakan, sehingga mampu merangsang seorang individu untuk mengalami kecanduan terhadap media sosial.

e. Keinginan Untuk Bersosialisasi

Seorang individu memiliki keinginan bawaan untuk bersosialisasi. Media sosial yang mampu memfasilitasi interaksi sosial individu, menyebabkan individu mudah untuk mengalami kecanduan terhadap media sosial. Hal ini terutama berlaku pada individu yang mengalami kesulitan dalam interaksi tatap muka.

f. Dorangan dari *SmartPhone*

Secara lebih luas adiksi media sosial dipicu oleh munculnya *smartphone*. *Smartphone* memungkinkan individu untuk mengakses media sosial yang dimilikinya kapan saja dan dimana saja. Hal inilah yang membuka jalan munculnya perilaku maladaptif. *Smartphone* juga menjadikan individu memiliki kebiasaan yang sulit untuk dikendalikan.

### 3. Dampak Adiksi Media Sosial

Young dan Abreu (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial akan mengalami hal-hal sebagai berikut: (1) amarah yang meningkat; (2) iritabilitas; (3) kegelisahan; (4) individu menjadi lebih egois; dan (5) individu memiliki *mood* yang gampang berubah.

Beard (dalam Young dan Abreu, 2017) menjelaskan bahwa individu yang mengalami adiksi media sosial akan berdampak pada buruknya hubungan sosialnya, seperti:

- a. Konflik di dalam hubungan interpersonal dengan orangtua,
- b. Terdapat masalah hubungan interpersonal dunia nyata,
- c. Perubahan dalam pertemanan dan lebih sedikit waktu yang digunakan untuk berkumpul bersama orang-orang lain di kehidupan nyata,
- d. Waktu luang diganti dengan kegiatan *online*, sehingga menyebabkan ketegangan dalam hubungan dengan dunia nyata,
- e. Menarik diri dari orang-orang di kehidupan nyata,
- f. Individu menjadi lebih bergantung kontak sosial yang didapatkan pada saat *online*.

Nakaya (2015) menjelaskan bahwa adiksi media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan seorang individu, hal ini disebabkan oleh beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan Fisik Otak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketika individu mengakses media sosial dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup

tinggi, maka dapat menjadikan struktur otak pada individu tersebut mengalami perubahan.

Hasil dari *scanning* otak pada individu penderita adiksi media sosial, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan sebanyak dua puluh persen pada area yang dianggap mengatur keterampilan berfikir, kontrol kognitif, dan pemrosesan emosional.

b. Munculnya Permasalahan Fisik

Individu yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk *online* dalam satu posisi, akan menyebabkan banyak masalah fisik. Masalah fisik yang dapat muncul adalah ketegangan otot, herniasi diskus, dan syaraf terjepit.

c. Perasaan Tidak Bahagia

Kecanduan media sosial dapat memicu perasaan tidak bahagia serta depresi. Hal ini dikarenakan media sosial memiliki konten, dimana individu dapat melihat dan mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan oleh teman di sosial medianya, yang memungkinkan individu tersebut mengalami perasaan iri.

Individu menjadi tidak bahagia ketika apa yang dilihat olehnya di media sosial tidak dapat ia miliki di kehidupan nyatanya, dan individu merasa kalah dari teman-teman di media sosial yang dimilikinya.

d. Stress

Pada era globalisasi, pola komunikasi berubah menjadi lebih instan. Individu dapat melakukan hubungan sosial melalui akun-akun media sosial yang dimiliki. Kebanyakan individu terdorong untuk memeriksa

notifikasi pada media sosialnya setiap saat dan berusaha membalasnya secepat mungkin. Hal ini menyebabkan individu mengalami stress, dikarenakan ketika individu tersebut sedang *offline* individu menjadi waspada dan ingin dengan segera untuk online. Keinginan untuk tetap *online* dapat memicu tingginya kadar hormon stress sehingga dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri serta buruknya pola tidur.

e. Mengganggu Hubungan Personal

Menghabiskan waktu untuk *online* dalam jumlah yang besar, dapat berdampak negative pada hubungan personal individu. Individu yang mengalami adiksi media sosial menjadikan media sosial sebagai satu-satunya hal yang penting baginya, sehingga individu tersebut mengabaikan hubungan dengan teman-teman dan keluarganya.

#### 4. Program Pencegahan Adiksi Media Sosial

Kwon (dalam Young dan Abreu, 2017) mengembangkan sebuah program kelompok kognitif-perilaku yang sering digunakan untuk mengurangi penggunaan internet khususnya media sosial yang berlebihan. Program ini diberi nama *Self-Management Training*, dimana program ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Memberikan informasi akurat mengenai prevalensi adiksi media sosial, pola kemajuannya, dan faktor-faktor terkait,
- b. Mendorong individu untuk memantau sendiri penggunaan media sosial yang dimiliki serta mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan individu mengakses media sosial lebih lama dari waktu yang diniatkan sebelumnya,

- c. Membuat aturan yang berfungsi untuk pengurangan penggunaan media sosial, seperti mengurangi waktu untuk mengakses media sosial secara perlahan, membuat perencanaan kegiatan sehari-hari, serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat,
- d. Mengajarkan penanganan stress pada individu yang mengalami adiksi media sosial, serta melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan mampu mengembangkan potensi dalam diri individu.

## 5. Aspek Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Aspek-aspek dari kecenderungan adiksi media sosial disamakan dengan aspek dari adiksi internet, hal ini dikarenakan media sosial merupakan bagian dari internet. Griffiths (2005) menjelaskan beberapa aspek dari adiksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan suasana hati (*mood modification*)

Media sosial digunakan sebagai strategi *coping* yang berfungsi sebagai pendorong, pelarian diri, atau penenang yang bersumber dari pengalaman subjektif individu.

- b. Aktivitas terpenting (*salience*)

Penggunaan media sosial menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu, perasaan, dan tingkah laku individu yang mampu mengganggu kebutuhan dasar individu.

c. Peningkatan jumlah penggunaan (*tolerance*)

Penderita adiksi media sosial akan mengalami peningkatan jumlah penggunaan media sosial yang harus dipenuhi untuk mendapatkan efek perubahan dari suasana hati.

d. Gejala penarikan (*withdrawal symptoms*)

Individu yang mengalami adiksi media sosial akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika penggunaan media sosial dikurangi atau tidak dilanjutkan, hal ini akan berpengaruh pada fisik, perasaan, dan efek antara perasaan dan fisik atau psikologisnya.

e. Konflik (*conflict*)

Individu yang mengalami adiksi media sosial akan mengalami konflik dengan lingkungan sekitarnya, konflik dalam melaksanakan tugas, atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.

f. Kekambuhan (*relapse*)

Individu yang mengalami adiksi media sosial akan cenderung melakukan pengulangan pola penggunaan media sosial setelah penggunaan dihentikan ke pola sebelumnya.

## **D. Kebutuhan Afiliasi**

### **1. Definisi Kebutuhan Afiliasi**

Murray (dalam Schultz dan Schultz, 2004) menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan untuk mendekat, dan kesenangan hati untuk bekerjasama atau membalas ajakan orang lain untuk bergabung dengan

individu lainnya yang memiliki kesamaan, serta adanya keinginan untuk mematuhi dan tetap setia kepada seorang teman.

McClelland (dalam Baron dan Byrne, 2005) berpendapat bahwa kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan akan kehangatan, dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain. Kebutuhan afiliasi ini akan menuntut individu untuk menjalin hubungan secara akrab dengan orang lain, melalui beberapa cara, seperti membentuk pertemanan dan bersosialisasi. Kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan dasar untuk mencari dan mempertahankan relasi interpersonal.

Hill (dalam Baron dan Byrne, 2005) menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi adalah keinginan untuk menjalin hubungan dengan orang lain yang erat hubungannya dengan kehidupan sosial seseorang, yaitu keinginan untuk mendapatkan stimulasi positif, keinginan untuk mendapatkan dukungan sosial, keinginan untuk mendapatkan perhatian atau pujian dari orang lain, serta adanya keinginan akan perbandingan sosial yang dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh pengetahuan dan mengurangi ketidakpastian.

Dapat disimpulkan bahwa kebutuhan afiliasi adalah motif dasar untuk mencari dan mempertahankan relasi interpersonal yang didasari keinginan untuk mendapatkan stimulasi positif, keinginan untuk mendapatkan dukungan sosial, keinginan untuk mendapatkan perhatian atau pujian dari orang lain, serta adanya keinginan akan perbandingan sosial yang dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh pengetahuan dan mengurangi ketidakpastian.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Afiliasi

Martaniah (dalam Rinjani dan Firmanto, 2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan afiliasi adalah:

### a. Kebudayaan

Nilai-nilai atau kebiasaan yang berlaku pada suatu tempat akan mempengaruhi kebutuhan afiliasi pada individu yang ada di dalam lingkungan tersebut. Masyarakat yang menilai tinggi kebutuhan afiliasi, akan mengakibatkan pengembangan dan pelestarian kebutuhan yang diinginkan.

### b. Situasi yang bersifat Psikologik

Individu yang tidak yakin akan kemampuannya akan merasakan tertekan, rasa tertekan yang dialaminya akan berkurang jika dilakukan perbandingan sosial. Kesempatan untuk meningkatkan diri melalui perbandingan sosial akan meningkatkan afiliasi, dan bila orang tersebut dalam perbandingan akan merasakan lebih baik hal ini tentunya akan menghasilkan afiliasi yang lebih tinggi.

### c. Perasaan dan Kesamaan

Individu yang memiliki kesamaan dalam beberapa hal, seperti pendidikan, status sosial, kelompok etnik akan lebih tertarik untuk saling membentuk kelompok satu sama lain. Orang yang kesepian akan lebih terdorong membuat afiliasi.

### **3. Efek Kebutuhan Afiliasi terhadap Tingkah Laku Sosial**

Baron dan Byrne (2005) menguraikan beberapa efek dari kebutuhan afiliasi terhadap tingkah laku sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung menulis lebih banyak surat dan lebih sering menelpon
- b. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung tertawa lebih banyak dan secara fisik tetap dekat dengan orang lain
- c. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi menghindari untuk berkomentar negatif kepada rekan kerja
- d. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung menginginkan bertemu orang lain secara intim lebih banyak dan lebih mungkin untuk terlibat secara emosional dalam suatu hubungan
- e. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung lebih mungkin menyatakan keinginan untuk segera menikah setelah lulus kuliah
- f. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung lebih sedikit terlibat dalam tindakan anti sosial atau negative dengan rekan rekannya
- g. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung meluangkan waktu untuk dirinya sendiri
- h. Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung lebih mungkin digambarkan oleh orang lain sebagai disukai, wajar, dan antusias.

## **E. *Loneliness***

### **1. Definisi *Loneliness***

Peplau (1998) menjelaskan bahwa kesepian (*loneliness*) adalah sebuah perasaan tidak terpuaskan yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki.

Sears & Peplau (1989) menyimpulkan bahwa terdapat tiga elemen dari definisi *loneliness*, yaitu:

- a. Kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan saat hubungan sosial tidak terpenuhi
- b. Kesepian disebabkan oleh adanya gangguan hubungan pribadi individu
- c. Kesepian adalah sebuah perasaan yang tidak nyaman

Russel (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan adanya kepribadian dinamis dalam diri individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir, kemudian disebabkan oleh adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan dilingkungannya yang tidak terpenuhi sehingga individu yang mengalaminya akan merasakan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, dan memiliki orientasi pada kegagalan.

Weiss (dalam Santrock, 2012) mendefinisikan *loneliness* merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan, *loneliness* terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan oleh seorang individu dengan yang dialaminya dalam kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang merasa sendiri dan muncul perasaan *loneliness*.

Victor, Scambler, dan Bond (2009) menggambarkan bahwa *loneliness* merupakan suatu keadaan dimana terdapat kekurangan keterlibatan individu dalam kehidupan sosial yang sebenarnya dengan yang diinginkan oleh individu tersebut. Individu yang mengalami *loneliness* merasakan adanya isolasi sosial yang mengacu pada tingkat integrasi individu dan kelompok ke dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah suatu jenis perasaan tak terpuaskan akan hubungan sosial maupun hubungan interpersonal yang diharapkan dengan yang dimiliki, sehingga individu yang mengalami *loneliness* mengalami perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, tidak nyaman dan memiliki orientasi pada kegagalan.

## **2. Perasaan Individu Mengalami *Loneliness***

Brehm (1992) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian akan merasakan ketidakpuasan, kehilangan, dan *distress*. Perasaan-perasaan yang dirasakan oleh orang-orang mengalami kesepian tidaklah sama di setiap waktunya.

Brehm (1992) menguraikan empat jenis perasaan yang dialami oleh individu ketika mengalami kesepian, yaitu sebagai berikut:

### **a. Keputusasaan (*Desperation*)**

*Desperation* merupakan perasaan keputusasaan, kehilangan harapan, serta perasaan yang menyedihkan sehingga seseorang mampu melakukan hal-hal diluar kendalinya.

b. Ketidak Sabaran dan Kebosanan (*Impatient Boredem*)

*Impatient Boredem* merupakan perasaan bosan, jenuh, tidak suka menunggu lama, dan tidak sabar yang berlebihan dan diluar batas normal.

c. *Self-Deprecation*

*Self-Deprecation* adalah suatu perasaan ketika seseorang tidak menyelesaikan masalahnya, berupa kegagalan dalam hubungan sosial dan hubungan interpersonalnya sehingga individu yang mengalami hal tersebut mulai untuk menyalahkan diri sendiri.

d. Depresi

Depresi merupakan suatu emosi yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain, serta kurang tidur.

3. **Tipe *Loneliness***

Weiss (Taylor, Peplau, dan Sears, 2006) membedakan dua tipe kesepian berdasarkan hilangnya ketetapan sosial tertentu yang dialami oleh seseorang, yaitu sebagai berikut:

a. Kesepian Emosional

Kesepian emosional timbul dari ketiadaan figur kasih sayang yang intim, seperti yang biasa diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau yang bisa diberikan kekasih dan teman akrab kepada seseorang.

b. Kesepian Sosial

Kesepian sosial terjadi bila orang kehilangan rasa terintegrasi secara sosial atau terintegrasi dalam suatu komunikasi yang bisa diberikan oleh sekumpulan teman atau rekan sekerja.

Young (dalam Weiten, 2008) membagi tipe *loneliness* kedalam tiga tipe berdasarkan lamanya *loneliness* yang dialami, yaitu sebagai berikut:

a. Kesepian Sementara (*Transient Loneliness*)

Kesepian sementara (*transient loneliness*) adalah perasaan kesepian yang singkat dan hanya muncul sesekali, yang banyak dialami oleh individu ketika kehidupannya sudah layak.

b. Kesepian Transisi (*Transisional Loneliness*)

Kesepian transisi (*transisional loneliness*) adalah perasaan kesepian yang dialami oleh individu setelah individu tersebut sebelumnya sudah merasakan kepuasan dalam hubungan interpersonalnya. Kesepian dialami oleh individu saat individu tersebut mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya.

c. Kesepian Kronis (*Chronic Loneliness*)

Kesepian kronis (*Chronic Loneliness*) merupakan suatu kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimiliki setelah jangka waktu tertentu. Kesepian kronis berlangsung dalam waktu yang lama.

#### 4. Faktor Yang Mempengaruhi *Loneliness*

Sears (1989) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

##### a. Kepuasan Pernikahan

Individu yang menikah mempunyai kemungkinan kesepian yang lebih kecil. Namun, orang yang menikah mungkin merasa kesepian karena kurang memiliki hubungan pertemanan atau dikarenakan pernikahan yang dijalani tidak memberi kepuasan secara pribadi.

##### b. Usia

Banyak *stereotype* yang menjelaskan bahwa usia tua adalah masa kesepian yang besar. Namun, Parle (dalam Sears, 1989) menjelaskan bahwa kesepian yang tertinggi terjadi di antara para remaja dan pemuda, hal ini dikarenakan para remaja dan pemuda menghadapi transisi sosial yang besar, seperti meninggalkan rumah, hidup mandiri, memasuki perguruan tinggi, yang semua itu dapat menimbulkan kesepian.

##### c. Faktor Kepribadian

Kesepian cenderung dialami oleh individu yang memiliki kepribadian *introvert*, pemalu, lebih sadar diri, dan kurang asertif. Orang yang memiliki harga diri rendah memiliki kemauan yang kurang untuk mengambil risiko dalam lingkungan sosial, yang mempersulit individu itu sendiri untuk melakukan hubungan persahabatan dan mampu meningkatkan kemungkinan mengalami kesepian.

Peplau dan Perlman (1998) menjelaskan dua faktor penyebab terjadinya *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

a. *Participant Event*

Terdapat dua faktor penyebab yang menyebabkan terjadinya perubahan sosial pada individu sehingga terjadi *loneliness* yaitu, relasi sosial yang nyata dan tidak terpenuhinya kebutuhan dan keinginan seorang individu untuk menjalin sebuah hubungan. Perubahan sosial adalah dimana *loneliness* terjadi karena putusnya hubungan seseorang dengan individu lain yang memiliki relasi dekat dengan individu tersebut, seperti kematian, perceraian, pindah tempat, dan lain lain.

b. Keberagaman Individu dan Faktor Sosial

Keberagaman dalam hal ini adalah karakteristik personal pada diri individu yang cenderung *introvert*, pemalu, dan tidak memiliki keberanian untuk mengambil risiko dalam menjalin hubungan sosial (Rochmah, 2011).

## 5. Dimensi *Loneliness*

Sears & Peplau (1989) menyebutkan bahwa terdapat tiga elemen dari kesepian (*loneliness*), yaitu:

- a. Kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan saat hubungan sosial tidak terpenuhi
- b. Kesepian disebabkan oleh adanya gangguan hubungan pribadi individu
- c. Kesepian adalah sebuah perasaan yang tidak nyaman

Russel (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* didasari dari tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Kepribadian

Kepribadian individu terdiri dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berfikir seorang individu.

b. *Social Desirability*

*Social Desirability* adalah adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupan nyatanya.

c. Depresi

Terdapat tekanan dalam diri individu yang mengalami *loneliness* sehingga menyebabkan depresi.

## **F. Kecemasan Sosial**

### **1. Definisi Kecemasan Sosial**

*American Psychiatric Association* (dalam Urani, 2003) mendefinisikan bahwa kecemasan sosial adalah sebuah rasa takut yang menetap pada suatu situasi sosial yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenal, merasa takut diamati oleh orang lain, serta merasa takut dihina dan dipermalukan oleh orang lain dalam bentuk performa.

Richards (2001) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan untuk dievaluasi secara negatif oleh orang lain yang menyebabkan munculnya perasaan tidak mampu, merasa kecil, malu-malu, dan depresi pada diri individu, serta individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki rasa cemas yang tidak wajar dalam situasi sosial.

Midwest Centre (2001) mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan sosial merupakan suatu karakter dari kekhawatiran yang terlalu berlebihan karena adanya perhatian dari orang lain, atau rasa khawatir yang berkepanjangan terhadap adanya penghinaan dan keadaan yang memalukan di lingkungan sosial.

Definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah rasa takut atau kekhawatiran yang berlebihan pada diri individu ketika berada dalam situasi sosial, dikarenakan individu merasa takut untuk diamati dan dihina oleh orang lain.

## **2. *Symptom* Kecemasan Sosial**

Smith, Segal, dan Shubin (2018) mengelompokan *symptom* kecemasan sosial berdasarkan beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

### **a. Gejala Emosional**

- 1) Memiliki kegelisahan yang berlebihan dalam kondisi sosial sehari-hari,
- 2) Kecemasan yang mendalam selama sehari-hari, atau berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan sebelum menghadapi situasi sosial yang akan datang,
- 3) Ketakutan yang berlebihan untuk diamati dan dievaluasi oleh orang lain, terutama orang yang tidak dikenal,
- 4) Ketakutan untuk melakukan tindakan yang dapat memalukan diri sendiri saat berada pada situasi sosial.

### **b. Gejala Fisik**

- 1) Muka yang memerah

- 2) Nafas yang pendek
  - 3) Merasa mual dan sakit perut
  - 4) Gemetar
  - 5) Merasa sesak didada
  - 6) Merasa pusing dan berkeringat
- c. Gejala Perilaku
- 1) Berusaha untuk menghindari situasi sosial, dimana pada tingkat tertentu akan mengganggu kegiatan sehari-hari,
  - 2) Bersembunyi dibelakang layar untuk menutupi rasa malu,
  - 3) Selalu membawa seorang teman untuk mengiringi kemanapun pergi,
  - 4) Memperbanyak minum untuk menenangkan saraf.

Kaplan dan Sadock (1997) menjelaskan bahwa gejala kecemasan sosial dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Kesadaran adanya sensasi fisiologis, seperti jantung berdebar dan mengeluarkan keringat.
- b. Kesadaran adanya sensasi psikologis, seperti merasa gugup dan ketakutan.
- c. Kesadaran adanya sensasi kognitif, dimana kecemasan memiliki kecenderungan menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi persepsi dapat mengganggu proses kognitif individu dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan hal lain untuk membuat asosiasi.

Berman dan Schneier (dalam Bandelow dan Stein, 2004) menjelaskan bahwa gejala pada individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya adalah adanya rasa ketakutan dan penghindaran pada situasi sosial yang melibatkan kontak dengan orang lain. Sebagai contoh adalah, mengindari pergi ke acara yang terdapat banyak orang didalamnya, memulai untuk bertemu dengan orang baru, serta tidak bersikap asertif kepada orang yang dinilai memiliki wewenang.

Individu yang mengalami kecemasan sosial sering mengalami gejala yang mengganggu, seperti merasa mual dan sakit perut, kegelisahan yang berlebihan, serta kecemasan yang terjadi secara terus menerus. Gejala-gejala yang mengganggu ini terjadi berminggu-minggu sebelum individu tersebut menghadapi situasi sosial dan setelah individu tersebut menghadapi situasi sosial, individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung sangat kritis terhadap diri sendiri, penurunan harga diri, serta suasana hati yang menjadi depresi (Fahlen dalam Bandelow dan Stein, 2005).

### **3. Karakteristik Individu yang Mengalami Kecemasan Sosial**

Leary dan Dobbins (1983) menjelaskan bahwa secara sosial, individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengurangi keterlibatan dalam situasi yang mengharuskan berhubungan dengan lingkungan sosial,
- b. Memiliki kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa terancam dalam situasi tersebut,

- c. Memiliki kecenderungan menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya.

Pendapat sejalan dikemukakan oleh Brecht (2000) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a. Cenderung untuk lebih menutup diri terhadap lingkungan luar,
- b. Tidak mudah menerima kritik dan saran dari orang lain,
- c. Mengalami ketakutan berlebihan akan dihakimi oleh orang lain.

#### **4. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial**

Febri (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan beberapa bentuk dari kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan Memperlihatkan Diri Didepan Umum

Individu yang termasuk dalam kecemasan sosial bentuk ini adalah individu yang memiliki karakteristik pemalu, penakut, dan merasa tidak aman ketika berada di lingkungan orang-orang yang masih asing baginya.

- b. Cemas Apabila Kehilangan Kontrol Diri

Individu yang termasuk dalam kecemasan sosial bentuk ini akan merasa cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang dianggap belum sempurna untuk ditampilkan didepan umum, namun tanpa sadar dilihat oleh orang lain.

c. Cemas Apabila Memperhatikan Ketidakmampuannya

Individu yang termasuk dalam kecemasan sosial bentuk ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri.

**5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial**

Schlenker dan Leary (1982) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memungkinkan seorang individu mengalami kecemasan sosial, yaitu:

- a. Individu tersebut berada dalam situasi evaluatif dan individu merasa sedang berada dalam pengawasan orang lain,
- b. Individu berada dalam suatu situasi dimana perilaku dari individu tersebut sudah dianggap buruk oleh orang lain,
- c. Kecemasan sosial muncul sesuai dengan situasi yang dialami oleh individu, bisa melalui situasi sosial maupun non sosial,
- d. Kecemasan sosial juga berbeda pada setiap individu, hal ini bergantung pada pengalaman pribadi individu tersebut dan faktor biologis yang mempengaruhi,
- e. Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi,
- f. Lawan bicara yang akan dihadapi,
- g. Fokus interaksi pada pusat kesan diri,
- h. Situasi sosial yang tidak terstruktur, dan
- i. Kesadaran diri dan perhatian yang terfokus pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial.

Durand (2006) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan seorang individu mengalami kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Faktor kerentanan biologis bawaan dapat mempengaruhi pengembangan kecemasan, sehingga individu dapat mengalami keterhambatan secara sosial.

b. Faktor Situasional

Individu yang pernah mengalami kepanikan pada situasi sosial yang tak terduga akan menjadikan keadaan ini sebagai suatu hal yang dikondisikan dengan stimulus sosial untuk situasi sosial selanjutnya yang mungkin akan dialami.

c. Trauma Sosial

Individu yang mengalami trauma sosial secara nyata akan memiliki alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang menjadi suatu keadaan yang terkonsisi dalam situasi-situasi sosial yang mirip. Pengalaman-pengalaman traumatik sosial ini memungkinkan terjadinya perluasan kembali pada masa kanak-kanak yang mungkin sulit.

Rapee (dalam Nainggolan, 2011) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, yaitu:

a. Cara Berfikir,

b. Fokus Perhatian, dan

c. Penghindaran

## 6. Dampak Kecemasan Sosial

Baldwin dan Buis (dalam Bandelow dan Stein, 2004) menjelaskan bahwa kecemasan sosial berdampak pada beberapa aspek kehidupan seorang individu, yaitu sebagai berikut.

### a. Kualitas Hidup

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah. Aspek dari kualitas hidup yang rendah adalah pada dunia kerja, hubungan sosial, ekspresi diri dan perbaikan diri.

### b. Penyalahgunaan Subtansi

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung melakukan tindakan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan. Selain itu individu yang mengalami kecemasan sosial juga dikaitkan dengan peningkatan perilaku merokok dan kecanduan.

### c. Percobaan Bunuh Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Pemeliharaan Kesehatan Amerika Serikat menemukan bahwa sebanyak 21,9% pasien yang mengalami gangguan kecemasan sosial pernah melakukan percobaan bunuh diri.

### d. Penurunan Produktivitas Kerja dan Masalah Ekonomi

Individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki kecenderungan terjadinya penurunan kinerja. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami kecemasan sosial selalu merasa takut untuk berhadapan dengan

orang-orang baru, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial tidak mampu menjalankan tuntutan pekerjaan dengan baik.

Produktivitas kerja yang menurun tersebut dapat menyebabkan individu kehilangan pekerjaannya, sehingga dapat terjadi penurunan penghasilan serta permasalahan ekonomi.

## **7. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial**

Leary (1983) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif dari setiap individu. Pendekatan kognitif tentang kecemasan sosial dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Evaluasi diri yang negatif,
- b. Keyakinan yang tidak rasional, dan
- c. Standar yang terlalu tinggi.

Olivares (2005) menjelaskan terdapat tiga aspek dari kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain,
- b. Penghindaran sosial, dan
- c. Rasa takut untuk menghadapi orang lain.

La Greca dan Lopez (dalam Prawoto, 2010) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dari kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif,
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau hubungan dengan orang baru,

- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang sudah dikenal.

### **G. Hubungan Antara *Loneliness* dengan Kecenderungan Adiksi Media**

#### **Sosial**

Generasi milenial adalah sekelompok individu yang memiliki usia berkisar 18-37 tahun , artinya seorang geerasi milenial berada di tahap perkembangan masa remaja hingga dewasa awal. Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa tahap perkembangan pada masa dewasa awal adalah intimasi versus isolasi. Intimasi pada individu yang berada pada tahap dewasa awal akan tampak dalam komitmen terhadap hubungan yang mungkin menuntut pengorbanan dan kompromi.

Individu dewasa awal yang tidak mampu membuat komitmen personal yang dalam terhadap orang lain, maka individu akan terisolasi dan mengalami *self absorb* atau individu tersebut akan terpaku pada kegiatan dan pikirannya sendiri. Marliani (2015) menjelaskan bahwa salah satu hal yang menyebabkan seorang individu terisolasi oleh lingkungan sosial adalah adanya kesulitan yang dialami untuk bergabung dengan kelompok sosial yang cocok, sehingga individu yang terisolasi akan mengalami perasaan *loneliness*.

Peplau dan Perlman (1998) menjelaskan bahwa salah satu penyebab individu mengalami *loneliness* adalah tidak terpenuhinya kebutuhan afiliasi di kehidupan nyata atau tidak terpenuhinya kebutuhan individu untuk menjalin sebuah hubungan erat dengan orang lain. Tidak terpenuhinya kebutuhan afiliasi tersebut akan menyebabkan individu mengalami *social desirability* atau keinginan untuk

memiliki kehidupan sosial yang disenangi pada kehidupan nyata semakin tinggi, dimana menurut Russel (1996) *social desirability* merupakan salah satu aspek dari *loneliness*.

*Social desirability* yang tinggi akan menyebabkan individu yang mengalami *loneliness* melakukan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhan afiliasi dalam kehidupannya. Brehm (1992) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness* akan melakukan beberapa cara untuk menghadapi kesepian yang dialaminya seperti melakukan kegiatan aktif, kegiatan pasif, melakukan kegiatan selingan, atau dengan membuat kontak sosial. Salah satu kegiatan kontak sosial individu yang mengalami *loneliness* adalah melalui aplikasi *chatting* di media sosial, seperti *whatsapp*, *line*, *BBM*, atau aplikasi *chatting* yang lainnya.

Pada era *internet booming* media sosial adalah salah satu media virtual yang mampu memenuhi kebutuhan afiliasi seorang individu yang mengalami *loneliness*, hal ini dikarenakan melalui media sosial individu dapat terhubung dengan orang-orang lain yang berada jauh darinya, melalui media sosial individu akan mendapatkan suatu hiburan, atau dapat juga tergabung dalam sebuah grup untuk berdiskusi sehingga mampu menghilangkan rasa *lonely* yang dialaminya.

Media sosial mampu membuat individu merasa nyaman dengan keberadaan fitur didalamnya, seperti berbagi cerita kepada teman-teman dekat maupun masyarakat luas. Melalui media sosial individu juga dapat berkenalan dengan orang-orang baru dan menjalankan relasi baru, sehingga kebutuhan afiliasi pada individu yang mengalami *loneliness* akan dapat terpenuhi.

Individu yang mengalami *loneliness* akan menggunakan media sosial secara berlebihan guna memenuhi kebutuhan afiliasi pada diri individu, sehingga individu yang mengalami *loneliness* akan mengalami kecenderungan adiksi media sosial yang tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Young (2007) bahwa individu yang mengalami permasalahan sosial berupa permasalahan interpersonal, seperti kesepian memiliki kecenderungan yang cukup tinggi untuk mengalami adiksi media sosial.

#### **H. Hubungan Antara Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Adiksi**

##### **Media Sosial**

Generasi milenial adalah sekelompok individu yang memiliki usia berkisar 18-37 tahun, artinya seorang generasi milenial berada di tahap perkembangan masa remaja hingga dewasa awal. Josselson (dalam Desmita, 2010) menjelaskan bahwa salah satu tahap perkembangan psikososial pada remaja adalah pencarian identitas diri berupa pengembangan akan identitas personal yang menjadi dasar bagi pemahaman dirinya dan diri orang lain. Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa untuk membentuk identitas seorang remaja harus memastikan dan mengorganisir kemampuan, kebutuhan, dan hasrat sehingga dapat diekspresikan kedalam konteks sosial, serta mampu mengeluarkan kelebihan yang dimiliki kepada orang-orang dilingkungan sekitarnya.

Individu yang mengalami kecemasan sosial, tentunya akan mengalami kesulitan untuk memecahkan krisis identitas, hal ini dikarenakan individu yang mengalami kecemasan sosial adalah individu yang memiliki rasa takut berlebihan ketika berada dalam situasi sosial, dikarenakan individu merasa takut untuk

diamati dan dihina oleh orang lain. Ketakutan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial akan menyebabkan individu tersebut tidak mampu untuk mengembangkan dan mengorganisir kemampuannya untuk diekspresikan kedalam konteks sosial.

Erikson (dalam Papalia, 2008) menjelaskan bahwa seorang individu harus mampu menyelesaikan setiap sub tahap perkembangan psikososial. Bagi seorang remaja yang tidak mampu memecahkan krisis identitas yang dialami, maka pada masa dewasa awal individu tersebut akan terisolasi oleh lingkungan sosial atau mengalami *self absorb*.

Individu yang mengalami kecemasan sosial tentunya memiliki kemungkinan yang rendah untuk dapat memenuhi kebutuhan afiliasi atau kebutuhan untuk menjalin hubungan erat dengan orang lain, dimana kebutuhan ini harus dipenuhi agar individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan lainnya yang lebih tinggi.

Kebutuhan afiliasi seorang individu yang mengalami kecemasan sosial akan terpenuhi melalui penggunaan media sosial, dimana media sosial digunakan sebagai strategi untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya, yaitu berupa ketidak mampuan untuk melakukan hubungan interpersonal secara *face to face* dengan orang lain. Caplan (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki kemungkinan yang besar untuk menggunakan media sosial secara berlebihan, dimana media sosial digunakan sebagai salah satu strategi dalam mengatasi permasalahan yang dialami berupa ketakutan untuk melakukan hubungan secara *face to face*, dimana media sosial ini berfungsi sebagai pengganti hubungan secara *face to face* yang tidak dapat dilakukan dalam

kehidupan sehari-hari dikarenakan rasa takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain, sehingga lebih memilih melakukan komunikasi secara *online* melalui media sosial.

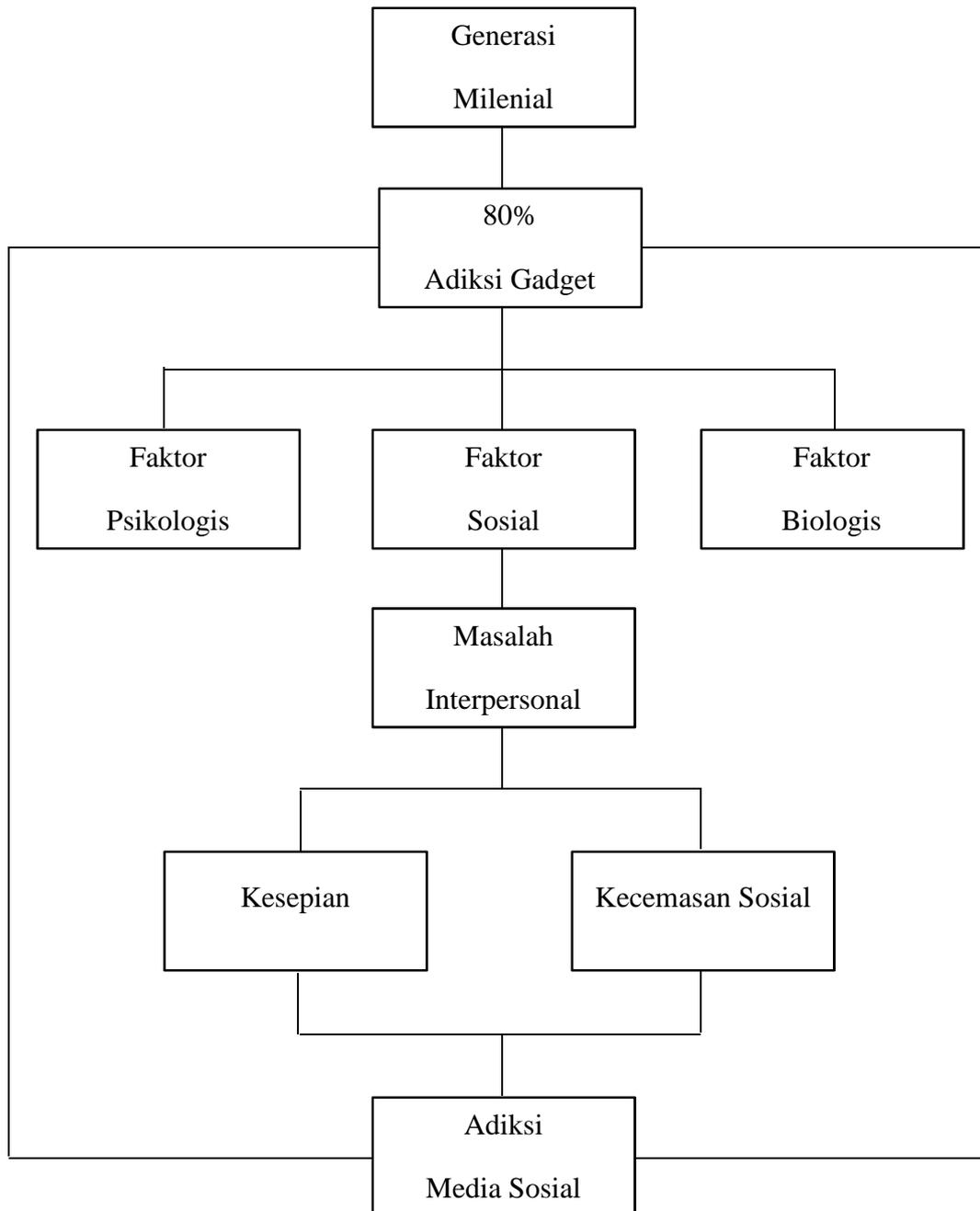
Kemudahan yang diberikan media sosial kepada individu untuk melakukan komunikasi dengan individu lain, mengakibatkan individu merasa nyaman dan dipermudah oleh media sosial dikarenakan individu tidak perlu susah payah mendatangi orang lain untuk melakukan komunikasi. Kemudahan yang diberikan oleh media sosial ini sangat memiliki pengaruh besar bagi individu yang mengalami kecemasan sosial.

Individu yang memiliki ketakutan untuk melakukan komunikasi secara *face to face* tentunya akan memilih menggunakan media komunikasi yang tidak mengharuskan individu tersebut harus bertemu secara langsung dengan orang yang ingin dihubungnya. Hal ini menyebabkan seorang individu dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk mengakses media sosial secara berlebihan, karena melalui media sosial individu yang mengalami kecemasan sosial menggunakan media sosial sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak didapat di kehidupan nyatanya.

Pengaksesan media sosial secara berlebihan menurut Andreassen dan Pallesen (2015) dapat disebut sebagai adiksi media sosial. Young (dalam Subagio dan Hidayati, 2017) mengungkapkan bahwa salah satu penyebab adiksi media sosial adalah ketidakmampuan seorang individu untuk melakukan hubungan sosial secara *face to face*, hal ini sejalan dengan uraian diatas bahwa individu yang

memiliki kesulitan melakukan hubungan sosial secara *face to face* atau bisa dikatakan individu tersebut mengalami kecemasan sosial akan mengalami kecenderungan untuk mengalami adiksi media sosial.

## I. Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

## **J. Hipotesis**

$H_1$  = Ada hubungan antara *loneliness* dan kecemasan sosial dengan kecenderungan adiksi media sosial pada kalangan generasi milenial.

$H_0$  = Tidak ada hubungan antara *loneliness* dan kecemasan sosial dengan kecenderungan adiksi media sosial pada kalangan generasi milenial.