

TINGKAT KETERGANTUNGAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN SOSIAL

Silvia Fardila Soliha*

Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Komunikasi FISIP UNDIP Angkatan V

Email: silvia.fardila.s@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the correlation and influence between social anxiety and dependence on social media among the undergraduate students in Semarang. Quantitative descriptive method was being used to explain the causal relationship of two variables by collecting data that has been distributed to 100 respondents randomly selected by using a multistage random sampling. Validity test was done by using Spearman's technique and reliability analysis by Cronbach alpha coefficient formula with the result of high reliability of the instrument status. The test of the effect was using a simple linear regression analysis. The results of the research show there are positive and significant relationship between the level of social anxiety and dependence on social media with a strong enough relationship, as much as 31,4%, despite having very little effect, in which the statistical test results show the value of R Square of 12.7% of variance level of dependence on social media can be explained by changes in social anxiety variables with P-value = 0.000 which are much more smaller than $\alpha = 0:05$. While the 87.3% part explained by other factors outside this research.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa di kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan hubungan sebab akibat dua variabel dengan cara mengumpulkan data yang telah disebarkan kepada 100 responden yang dipilih secara random menggunakan Multistage Random Sampling. Uji validitas dilakukan dengan teknik Spearman's dan Analisis reliabilitas menggunakan rumus koefisien Alpha Cronbach dengan hasil bahwa reliabilitas instrumen berstatus tinggi. Adapun sebagai uji pengaruh menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial dengan tingkat hubungan cukup kuat yakni sebesar 31,4% meskipun memiliki pengaruh yang sangat kecil, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *R Square* 12,7% dari *variance* tingkat ketergantungan pada media sosial dapat dijelaskan oleh perubahan dalam variabel kecemasan sosial dengan *P-value* = 0.000 yang jauh lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Sedangkan sebesar 87,3% dijelaskan oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Kata kunci : *kecanduan, internet, media sosial, interaksi sosial, integrasi sosial, Teori Ketergantungan, kecemasan sosial*

Pendahuluan

Masyarakat informasi diidentikan dengan jumlah media yang dikonsumsi. Dibuktikan dengan beredarnya arus informasi yang begitu pesat disekitar mereka. Selain itu, kini informasi tidak hanya dibuat oleh institusi media tertentu, tetapi semua kalangan masyarakat pun mempunyai kesempatan yang sama untuk memproduksi dan

mempublikasikan sebuah informasi. Mengingat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terus berinovasi, sehingga memudahkan pengguna untuk melakukannya.

Berkat teknologi baru seperti *internet* segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada

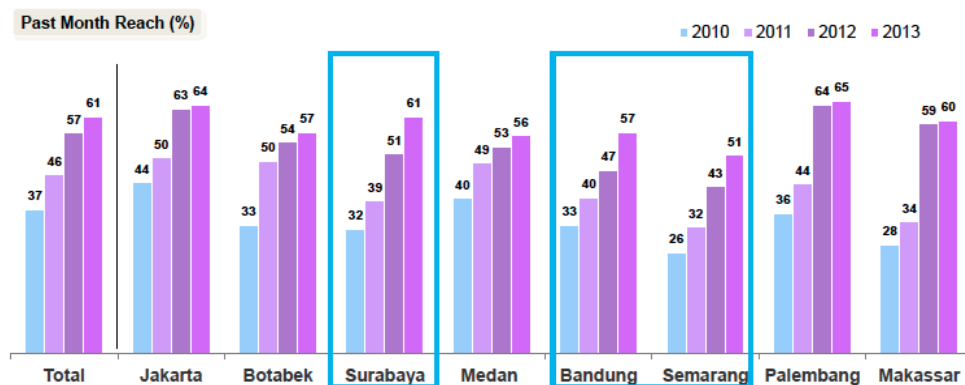
pemenuhan kebutuhan hiburan. Kini, kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, 2014: 15). Karena dengan media sosial kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi ke dalam ‘dunia maya’. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunaannya dan orang-orang disekitarnya.

Seperti berita yang dikabarkan dari media *online* (Taylor, 2013) bahwa Kementerian Pendidikan Jepang memperkirakan sekitar 518.000 anak-anak pada tahun 2013 di Jepang berusia 12 dan 18 tahun mengalami kecanduan *internet*, dan mereka harus direhabilitasi. Pemerintah Jepang khawatir jika adanya dampak ini dapat membatasi perkembangan mereka. Maka salah satu upaya Pemerintah Jepang adalah dengan mengirimkan mereka ke *internet fasting camp* yaitu sebuah perkemahan dimana mereka tidak bisa menggunakan *internet*, karena di tempat tersebut sengaja tidak disediakan fasilitas *internet* sama sekali. Hal ini dilakukan agar mereka keluar dari dunia maya dan mendorong mereka untuk melakukan komunikasi langsung dengan anak-anak yang lain dan orang dewasa. Rehabilitasi ini bukan tanpa alasan, anak dan remaja yang terlalu lama bergaul dengan *internet* lebih mungkin mengalami depresi, obesitas, gangguan peredaran darah dan gangguan tumbuh kembang mereka.

Kemudahan yang diberikan teknologi komunikasi baru membuat penggunaannya menjadi ketergantungan. *Dependency Theory*

mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2006: 4). Media tersebut dianggap oleh mereka sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan. Seolah-olah manusia tidak bisa hidup tanpa bantuannya. Sehingga masyarakat mencari kepuasan dalam teknologi dan menerima perintah dari teknologi. Keberadaannya dianggap sebagai kekuatan sosial yang dominan. Seperti halnya yang diungkapkan Neil Postman, bahwa teknologi mendorong budaya *technopoly* yaitu suatu budaya dimana masyarakat di dalamnya mendewakan teknologi dan teknologi tersebut mengontrol semua aspek kehidupan (Straubhaar, 2010: 50).

Dari fakta di atas mungkin saja dialami oleh masyarakat Kota Semarang, mengingat kota tersebut termasuk 10 kota terbesar di Indonesia dengan aktivitas *online* tertinggi. Pada diagram di bawah ini terlihat pengguna *internet* disetiap tahunnya mengalami peningkatan. Data statistik menunjukkan pada tahun 2011 sebesar 22%, kemudian ditahun berikutnya mengalami kenaikan sebesar 43% (Yahoo!-TNS, 2013). Pertumbuhan tersebut didorong oleh pergeseran penggunaan *internet* melalui jaringan yang digunakan secara kolektif seperti warnet (warung internet) dan *wifi* berubah menjadi lebih personal. terutama penggunaan perangkat *mobile*. Maka tak heran jika *internet* sering digunakan sebagai media sosial saat ini. Dengan mudahnya setiap pengguna membawa dunia maya mereka ke ruang tidur, meja makan, sampai ke jalan sekalipun saat dia di dalam kendaraan.



Gambar 1. Pertumbuhan Penggunaan Internet Bulanan di Beberapa Kota Besar di Indonesia (sumber : Yahoo!-TNS Net Index Indonesia, 2013)

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh APJII, pengguna *internet* dengan intensitas tinggi ialah mereka yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin sering pula intensitas mereka untuk mengakses *internet* (APJII, 2012). Salah satu populasi yang memenuhi kriteria tersebut adalah mahasiswa.

Menurut Kandell, mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada *internet* dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998: 5). Pada fase ini, mahasiswa sedang berproses membentuk identitas diri, berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua. Mencari makna hidup dan hubungan *interpersonal* yang intim secara emosional. *Emerging adulthood* juga memiliki karakter yang kurang stabil seperti hubungan *interpersonal*, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasi hal tersebut penggunaan *internet* menjadi lebih penting dibandingkan apa yang dilakukan orang lain pada umumnya, karena aktivitas *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka (Smahel, 2012: 2). Akan tetapi, aktivitas seperti ini dapat berbahaya jika media sosial adalah fokus utama dari kehidupan mereka sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan *interpersonal* dikarenakan dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan *internet* berupa ketergantungan pada media tersebut. Akses mereka pada media sosial lebih digunakan sebagai sarana penghindaran dan pengobatan diri. Padahal, mengembangkan diri dan membangun hubungan dengan orang lain memerlukan pengujian dan pengalaman melalui kontak langsung agar dapat belajar bagaimana berinteraksi secara baik dengan siapa pun dan dalam konteks sosial apapun.

Para ahli menilai bahwa seseorang mengalami kecanduan atau ketergantungan

pada *internet* disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh individu (Young, 2011: 39). Seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan *internet* berfungsi sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi *online*. Dalam studi ilmu komunikasi, kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan komunikatif digambarkan sebagai perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial. Menurut *Communication Apprehension (CA)*, individu akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat terlibat dalam interaksi komunikasi (DeVito, 2001: 80). Dan memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain (Geçer & Gümüş, 2010: 3008). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial secara oral akan sangat cemas ketika harus berbicara melalui telepon. Maka, akibatnya mereka akan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan (Robbins, 2013: 355). Ada kemungkinan melalui komunikasi secara *online* membuat orang merasa lebih didengar atau mereka dapat lebih mudah mengekspresikan dirinya. Mungkin hal ini yang menjelaskan mengapa jaringan sosial telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Penelitian ini mencoba mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan individu sebagai pengguna media sosial. Karena berdasarkan uraian di atas, seseorang yang mengalami gangguan psikososial seperti rasa cemas atau perasaan takut untuk bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain akan lebih rentan menjadi ketergantungan terhadap penggunaan media sosial. Yang mana hal ini dapat merubah nilai-nilai sosial budaya di Indonesia terutama yang berkaitan dengan pola interaksi antar individu. Adanya interaksi yang tinggi, bukan dengan individu tertentu tetapi dengan elektronik. Padahal, pada awalnya media sosial diciptakan untuk menghubungkan diri mereka secara

pribadi dengan komunitasnya yang terpisah secara fisik agar memudahkan mereka untuk berbagi ide, gagasan dan pengalaman (Kaplan, 2010: 60).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial, rumusan masalahnya adalah: “Seberapa besar pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa?”. Dari hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat mengetahui penyebab seseorang menjadi ketergantungan pada media sosial, selain itu kontribusi yang didapatkan dari penelitian ini adalah menambah pengembangan teoritis *Dependency Theory* yang diintegrasikan dengan *Communication Apprehension* sebagai kajian ilmu komunikasi. Secara metodologis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pijakan dasar untuk penelitian selanjutnya dalam kajian komunikasi terkait dengan dampak penggunaan media baru.

Guna menjawab tujuan penelitian tersebut di atas, ada satu hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yaitu : kecemasan sosial yang dimiliki oleh individu sebagai pengguna media sosial memiliki pengaruh terhadap ketergantungan pada media tersebut.

Metoda Penelitian

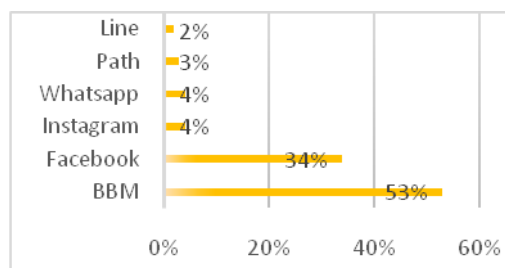
Penelitian ini bersifat eksplanatif yang menjelaskan hubungan sebab akibat dua variabel dengan mengambil lokasi penelitian di Kota Semarang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna media sosial. Sedangkan jumlah sampel yang dipakai sebanyak 100 responden yang diperoleh melalui perhitungan rumus *Slovin*. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik penarikan acak bertingkat (*Multistage Random Sampling*) berdasarkan nama perguruan tinggi di kota Semarang baik PTN maupun PTS. Sehingga diperoleh 50 mahasiswa/i dari perwakilan perguruan tinggi negeri, dan 50 mahasiswa/i dari perguruan tinggi swasta. Selanjutnya, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 responden sebagai data primer, sedangkan data sekunder diperoleh melalui kajian pustaka dan literatur. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menginventarisir ke dalam bentuk

perhitungan tabulasi frekuensi melalui uji statistik dan analisis regresi sebagai metode untuk menginterpretasi tingkat pengaruh antara kecemasan sosial sebagai variabel independen dan tingkat ketergantungan sebagai variabel dependen.

Hasil Penelitian

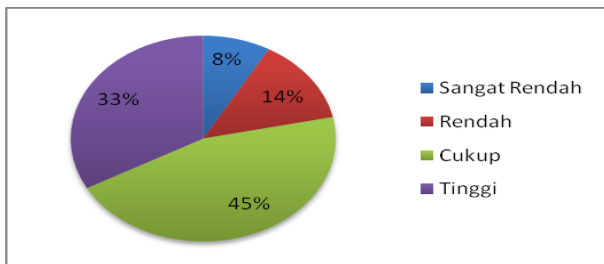
Dari hasil prosedur frekuensi diketahui bahwa mayoritas pengguna media sosial pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 56%, sedangkan laki-laki sebesar 44%. Mereka berada direntang usia antara 21-23 tahun yakni sebesar 54%, selanjutnya diposisi kedua sebesar 35% berada direntang usia 18-20 tahun. Sedangkan direntang usia 24-26 tahun hanya sebesar 11%. Keduanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat ketergantungan, artinya antara laki-laki dan perempuan memiliki pola konsumsi yang sama pada media sosial. Dilihat dari pemakaian waktu pun tidak terdapat perbedaan yang berarti, mereka sama-sama berada di tingkat yang tinggi dalam menghabiskan waktu untuk online.

Rata-rata pengguna media sosial dikalangan mahasiswa di kota Semarang memiliki 5 akun yang aktif. Dari gambar 2 bahwa sebesar 53% akun BBM lah yang paling sering dipantau oleh pengguna, kemudian disusul akun Facebook sebesar 34%. Kemudian, perangkat digital yang paling banyak digunakan dikalangan mahasiswa adalah smartphone, yakni sebesar 77% responden. Karena dipandang sebagai perangkat yang ringan dan simpel untuk dibawa, selain itu juga banyak industri elektronik yang menawarkan beragam smartphone dengan harga terjangkau bagi kalangan menengah ke bawah.



Gambar 2. Akses Media Sosial yang Sering dipantau Responden

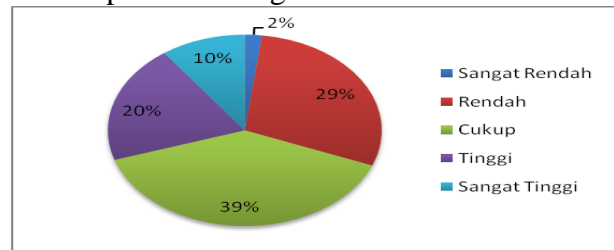
Berikut terdapat beberapa fakta yang terjadi dikalangan mahasiswa di kota Semarang. Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kecemasan sosial. Artinya, rasa takut atau kecenderungan untuk tidak ingin bertemu/ berkomunikasi dengan orang lain dapat dikatakan tidak ada. Mereka luwes atau tidak canggung ketika berbicara dalam sebuah pertemuan kelompok, kemudian tidak ada rasa khawatir ketika bertemu orang baru disekeliling mereka. Akan tetapi, jika situasinya adalah diharuskan mereka untuk berbicara di depan banyak orang, rata-rata mahasiswa di kota Semarang digambarkan memiliki kecemasan.



Gambar 3. Tingkat Kecemasan Sosial Responden

Sejalan juga dengan tingkat ketergantungan yang dialami oleh mahasiswa di kota Semarang, berdasarkan gambar 4 mereka dapat dikategorikan sebagai pengguna media sosial yang memiliki tingkat ketergantungan yang rendah. Media sosial tidak membawa pengaruh kepada mereka, mungkin dikarenakan suatu hal. Artinya,

walaupun mereka berada digolongan usia *digital native*, tetapi pengaruh yang dibawa oleh media sosial di tengah masyarakat khususnya mahasiswa di kota Semarang tidak berdampak secara signifikan.



Gambar 4. Tingkat Ketergantungan Responden pada Media Sosial

Adapun hubungan antara variabel kecemasan sosial (X) dan tingkat ketergantungan (Y) pada media sosial dapat dilihat pada tabel 1.1. Dari hasil uji koefisien korelasi Spearman's rho didapat $r_s = 0.314$ atau 31,4%, dengan $P\text{-value} = 0.001$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, maka $H_0 : \rho_s = 0$ ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial dengan arah hubungan bersifat searah karena korelasinya bernilai positif. Jadi jika kecemasan sosial yang dialami oleh individu tinggi, maka tingkat ketergantungan mereka pada media sosial juga tinggi. Selain itu, hubungan diantara keduanya memiliki keeratan yang cukup kuat.

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi Kecemasan Sosial dengan Ketergantungan pada Media Sosial
Correlations

		Kecemasan_X3	Ketergantungan_Z
Spearman's rho	Kecemasan_X3	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.314**
		N	100
Ketergantungan_Z	Ketergantungan_Z	Correlation Coefficient	.314**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	100

Apabila dikaji berdasarkan nilai R^2 (R Square) menunjukkan bahwa 12,7% dari *variance* tingkat ketergantungan pada media sosial dapat dijelaskan oleh perubahan dalam variabel kecemasan sosial dengan $P\text{-value} = 0.000$ yang jauh lebih kecil dari $\alpha = 0.05$.

Sedangkan sebesar 87,3% dijelaskan oleh faktor lain diluar penelitian ini. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa teori yang dipakai sebagai dasar penelitian ini sesuai dengan fakta yang ada di lapangan, walau kontribusi yang diberikan sangat kecil atau dengan kata

lain pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial adalah kecil.

Tabel 2

Pengujian Hipotesis Kecemasan Sosial terhadap Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.356 ^a	.127	.118	6.353

a. Predictors: (Constant), Kecemasan_X3

Ketergantungan pada Media Sosial

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian *output* SPSS di atas menunjukkan bahwa antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial memiliki hubungan yang kuat. Artinya, penelitian ini memperkuat penelitian yang pernah dilakukan oleh Caplan (Young, 2011: 39). Menurutnya kecemasan sosial berkorelasi secara positif dengan *Pathological Internet Use* (PIU), dengan kata lain bahwa kecemasan sosial secara teoritis merupakan faktor sebagai penyebab seseorang menjadi ketergantungan. Hal itu menginterpretasikan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan dalam kajian Teori Ketergantungan, dengan mengintegrasikan antara konsep kecemasan sosial dan Teori Ketergantungan. Penggabungan diantara keduanya yakni kecemasan sosial sebagai variabel independen dan ketergantungan sebagai variabel dependen telah menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan.

Kecemasan sosial menurut konsep *Communication Apprehension* (CA), didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehadiran orang. Ini berkaitan pula dengan kecemasan komunikatif yakni digambarkan sebagai rasa takut yang berkaitan akan hal berkomunikasi dengan orang lain. Apabila digambarkan, orang-orang yang mengalaminya cenderung akan menghindari interaksi sosial bila memungkinkan, berbicara lebih sedikit jika dibutuhkan untuk terlibat dalam percakapan, kurang lancar, dan pengalaman tekanan psikologis yang berat (Littlejohn, 2009: 90). Pada implementasinya, kecemasan sosial digambarkan dalam penelitian sebagai bentuk perasaan serta perilaku seseorang berharap atau berusaha

agar tidak bertemu dengan orang lain karena mereka memiliki perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial apapun, seperti berada dalam lingkungan kampus, tempat kerja atau rumah.

Kecemasan sosial dalam Teori Ketergantungan dapat diposisikan sebagai faktor motif yang merupakan salah satu penyebab seseorang memilih sumber media atau *non* media untuk memenuhi kebutuhan. Selanjutnya menghasilkan beragam tingkat ketergantungan pada masing-masing penggunaannya.

Seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi *online* secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara masuk dan berinteraksi dalam dunia maya (*cyberspace*). Sebab hal inilah satu-satunya cara bagi mereka untuk memperoleh koneksi, membangun dan mengembangkan hubungan dengan orang lain. Mengingat manusia secara fitrah adalah makhluk sosial yang tentunya membutuhkan orang lain untuk mencurahkan isi hatinya, menyalurkan emosi dan meminta pertolongan. Sehingga bagi mereka media sosial adalah alat yang efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak diperolehnya di kehidupan sehari-hari. Dan pada gilirannya, orang-orang seperti itu akan menjadi sangat terpengaruh pada media tersebut. Sebagai contoh, individu yang memiliki kebutuhan tinggi yang berorientasi pada pencarian informasi yang sedang dibicarakan dalam media televisi dan mereka dengan sendirinya *ter-expose* lebih banyak media. Karena itu, mereka akan menjadi lebih ketergantungan pada televisi dibandingkan mereka yang orientasi kebutuhannya rendah. Begitu pula pada kasus dalam penelitian bahwa individu menggunakan media sosial dengan orientasi untuk kebutuhan sosial yang tidak dipenuhinya di kehidupan nyata karena rasa cemas, maka akan menjadi lebih bergantung pada media sosial sebagai alat komunikasi dirinya dengan orang lain.

Neil Postman menyatakan bahwa kehadiran teknologi di tengah masyarakat dapat membentuk suatu budaya yang disebut dengan *technopoly*. Teknologi didewakan dan

diserahkan untuk mengontrol segala aspek kehidupan masyarakat (Straubhaar, 2010: 50). Seperti halnya media sosial dikatakan sebagai transformasi kebudayaan, khususnya dalam interaksi sosial (Thurlow, 2004: 2). Bagaimana kita melihat di masa sekarang bahwa identitas, *relationship* dan komunitas dapat dibentuk melalui media sosial, bagaimana kita hidup dan bekerja sangat tergantung dengan teknologi. Bagaimana *internet* telah mengubah cara kita hidup. Kita bisa berbelanja secara online, berhubungan dengan keluarga dan teman, berkenalan dengan orang baru, sehingga sulit untuk membedakan antara pengguna media sosial dalam kategori tidak ketergantungan dan ketergantungan.

Berikut gambaran umum media sosial yang dilihat dari pendekatan interaksi dan integrasi sosial pada bidang Ilmu Komunikasi. Pendekatan interaksi sosial membedakan media berdasarkan seberapa dekat media dengan model interaksi langsung (*face-to-face*). Sedangkan melalui pendekatan integrasi sosial media digambarkan bukan dalam bentuk informasi, interaksi ataupun penyebarannya tetapi dalam bentuk ritual. (Littlejohn, 2009: 413-414). Dari sudut pandang interaksi sosial, media sosial menciptakan pemahaman baru mengenai komunikasi pribadi yang interaktif. Media sosial tidak seperti interaksi langsung (*face to face*), akan tetapi memberikan bentuk interaksi baru yang membawa penggunanya kembali pada hubungan *interpersonal* yaitu dalam bentuk interaksi termediasi atau disebut dengan *Computer Mediated Communication* (CMC). Melalui media sosial, individu satu sama lain dapat berinteraksi secara *realtime*. Beragam keuntungan dan kerugian yang diperoleh dari interaksi termediasi, media baru mungkin memberikan waktu yang fleksibel dalam penggunaan, tetapi juga menciptakan tuntutan waktu yang baru. Sebagai contoh, pengguna media sosial dapat berinteraksi melalui aplikasi *chat* kapan saja dan dimana saja, tetapi mereka akan cenderung banyak menghabiskan waktu untuk hal yang sama setiap harinya.

Kemudian media sosial berdasarkan sudut pandang integrasi sosial tidaklah berbeda dengan media televisi. Media sama-sama dijadikan sebagai bentuk ritual. Artinya, manusia tidak menggunakan media hanya

sebatas pemberitahuan akan informasi, tetapi karena menggunakan media sudah menjadi kebiasaan. Misalkan, setelah bangun tidur seseorang langsung memeriksa *smartphone* dan membuka aplikasi media sosial yang sering dipantau setiap harinya, hal itu mungkin saja dilakukan bukan bertujuan untuk mencari informasi, tetapi merupakan bentuk refleksi yang sudah menjadi kebiasaan. Pola penggunaan 'ritual' dalam sudut pandang penelitian aktivitas dan selektivitas bahwa penggunaan media merujuk pada kebiasaan dan frekuensi penggunaan oleh orang-orang dengan hubungan yang kuat dengan media (McQuail, 2011: 163). Turkle di dalam bukunya *The Second Self* menyelidiki keintiman antara pengguna dengan teknologi baru. Ditemukan bahwa sebagian orang memperlakukan komputer seolah-olah objek tersebut adalah manusia yang kita perhatikan dan sebagai tempat peluapan emosi (Turkle, 2005: 287). Artinya, ada kenyamanan pengguna dalam komunikasi *online* sebagai pengungkapan diri dan interaksi dengan media daripada langsung dengan manusia lain.

Melalui penjelasan di atas, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai satu-satunya media yang efektif bagi individu yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain kepada dirinya (Geçer & Gümüş, 2010: 3008). Karena pola interaksi yang diciptakan oleh media tersebut hampir mendekati pola interaksi secara langsung, akan tetapi dimediasi oleh *perangkat digital*. Sehingga, individu dapat dengan bebas berbicara tanpa ada rasa gugup, tanpa perlu melibatkan emosi ketika berbicara dengan orang lain dan juga dapat mengekspresikan diri kepada siapapun tanpa perlu khawatir orang lain menilai kita seperti apa, karena media sosial memiliki sifat *self-presentation*. Artinya, seseorang dapat mengontrol pandangan orang lain tentang diri kita (Kaplan, 2010: 62). Kita dapat membuat citra diri secara konsisten dengan satu identitas pribadi sesuai keinginan kita, apakah kita ingin dianggap sebagai orang yang dewasa, bijak atau sebaliknya. Maka, apabila tujuan-tujuan tersebut dirasa terpenuhi oleh pengguna tersebut, kecenderungan untuk menjadi

ketergantungan akan timbul. Terdapat diagnosa Goldberg mengenai *Internet Addiction Disorder* untuk melihat pola penggunaan yang mengarah pada kecanduan, yaitu sebagai berikut (Thurlow, 2004: 151-152):

- (a) *Tolerance*, ditandai dengan peningkatan jumlah waktu secara mencolok dalam menggunakan *internet* untuk mencapai kepuasan.
- (b) *Withdrawal symptoms*: kecemasan, berpikir obsesif tentang apa yang terjadi di *internet*, berfantasi atau bermimpi tentang *internet*, menggerakkan jari-jari untuk mengetik secara sukarela atau terpaksa.
- (c) Banyak waktu yang dihabiskan dalam kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan *internet* (misalnya, membeli buku-buku *internet*, mencoba web browser baru, meneliti vendor *internet*, mengatur file untuk di download).
- (d) Kegiatan sosial yang penting, pekerjaan, atau rekreasi berkurang karena penggunaan *internet*.

Lain halnya dengan mereka yang tidak memiliki kecemasan sosial, mereka cenderung lebih aktif di dunia nyata dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki rasa takut dan khawatir untuk bersosialisasi. Begitu pula kondisi sosial secara psikologis yang hampir mayoritasnya dimiliki responden dalam penelitian, ditemukan sebagai individu dengan tingkat interaksi sosial yang tinggi dalam lingkungannya. Sehingga hal ini memengaruhi hasil uji hipotesis di atas, yakni kecemasan sosial memiliki pengaruh terhadap ketergantungan media sosial, namun dengan tingkat pengaruh yang sangat kecil. Artinya data tersebut dapat diinterpretasikan bahwa responden merupakan individu dengan kecemasan sosial yang rendah, sehingga akan menjadi sangat kecil untuk mereka menjadi ketergantungan pada media sosial. Karena kecemasan sosial yang rendah diartikan bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang baik dan hal itu berdampak pada interaksi sosial di lingkungannya sehari-hari. Walaupun mereka menggunakan media sosial, mereka juga merupakan pribadi yang dapat dengan mudah berinteraksi dengan orang-orang di situasi sosial apapun. Selain itu, terdapat fakta pada penelitian ini bahwa sebesar 87% responden

memilih atau lebih suka untuk berinteraksi secara langsung (*face-to-face*) dibandingkan *chatting* melalui media sosial. Responden tidak memiliki rasa takut untuk terlibat dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga ia tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya medium untuk berinteraksi.

Pola konsumsi seperti itu mengarah pada penggunaan bersifat instrumental yakni menggunakan media berorientasi pada tujuan tertentu dan tidak menganggap bahwa media sosial adalah satu-satunya cara untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka tidak mudah terpengaruh apa yang diberikan oleh media kepadanya. Individu membentuk pemahaman sendiri akan isi dan makna media dan mereka secara aktif memutuskan bagaimana menggunakan media (Niekamp, 2003: 18). Mungkin di saat ia berkomunikasi dengan orang lain secara termediasi disaat ia sedang ingin mengisi waktu luangnya. Namun di saat ia ingin berbicara secara serius dan mendalam, maka ia memilih untuk bertatap muka langsung dibandingkan melalui komunikasi online.

Deskripsi di atas sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Bessiere dalam studinya, bahwa terdapat perbedaan dalam pemanfaatan penggunaan *internet* dan dampak yang dihasilkan antara individu yang memiliki dukungan sosial dengan individu yang tidak memiliki dukungan sosial sama sekali di lingkungannya (Bessiere, 2008: 15). Seseorang yang aktif dalam jaringan sosial di kehidupan nyata cenderung akan memanfaatkan *internet* untuk komunikasi *online* dalam memperkuat komunikasi dunia nyata tanpa harus tergantung pada media tersebut, karena fungsinya hanya melengkapi saja.

Simpulan

Secara statistik terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial secara signifikan dan dengan arah positif. Artinya jika kecemasan sosial tinggi, maka ketergantungan pada media sosialnya pun tinggi. Namun dengan pengaruh yang kecil.

Rata-rata responden dalam penelitian memiliki kecemasan sosial yang rendah, sehingga menyebabkan mereka tergantung pada media sosial kecil. Mereka tidak

memposisikan media sosial sebagai satu-satunya alat untuk berinteraksi dengan orang lain. Jika banyak orang mengatakan bahwa dunia virtual menghubungkan orang di satu sisi dan memisahkan mereka di sisi lain, tetapi tidak berlaku pada responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan Teori Ketergantungan, yang mana mengatakan bahwa motif adalah salah satu faktor yang dapat mendorong seseorang untuk menggunakan media dan selanjutnya dapat menghasilkan beragam ketergantungan pada media tersebut. Kecemasan sosial dalam penelitian diposisikan sebagai motif individu untuk memenuhi kebutuhannya yang berkaitan dengan *interpersonal relationship*, karena tidak dipenuhinya dalam lingkungan sehari-hari.

Penelitian ini memberikan informasi yang berguna kepada masyarakat mengenai upaya penanggulangan sejak dini terhadap efek negatif yang dibawa teknologi baru. Berdasarkan temuan hasil penelitian, khususnya para orangtua dapat memberikan dukungan sosial yang optimal kepada anak-anak di rumah maupun lingkungan sekitar, sebagai upaya menghindari perasaan rasa cemas kepada anak di lingkungan luar. Agar anak tumbuh dengan pribadi yang merasa diperhatikan oleh orang-orang terdekat, dihargai dan dicintai. Jika dukungan sosial di lingkungan sekitarnya terpenuhi, maka kecenderungan untuk terkena efek kecanduan dapat diminimalisir.

Penelitian survey yang digunakan dalam penelitian ini tidak cukup menjawab dampak yang dihasilkan dari penggunaan media sosial, karena pengaruh diantara kedua variabel sangat kecil. Rata-rata pengguna media sosial tidak mengalami kecemasan sosial dengan persentase sebesar 55%. Begitu pula dengan ketergantungan responden pada media sosial, sebesar 45% tingkat ketergantungan mereka berada di tingkat yang rendah. Namun disisi lain, berdasarkan survey mereka memiliki waktu akses yang tinggi di depan media sosial dan juga lebih banyak menggunakan aplikasi *chatting*, di mana hal ini diketahui pada penelitian-penelitian sebelumnya dapat mengurangi kualitas hubungan mereka dengan orang-orang di kehidupan nyata. Maka, pada penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian kualitatif guna memperoleh interpretasi data secara mendalam. Dan disarankan

untuk memilih sampel penelitian dengan melihat faktor psikologis dari segi tingkat kematangan sosial mereka pada kelompok usia tertentu. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial pada individu, kemungkinan terdapat pengaruh yang kuat dengan efek media sosial berupa ketergantungan atau kecanduan pada media tersebut.

Selain media sosial, penelitian berikutnya disarankan untuk melihat dampak dari penggunaan aplikasi media sosial yang lebih interaktif, seperti *game online*. Karena menurut para ahli, bahwa semakin interaktif media tersebut, semakin tinggi tingkat ketergantungan/ kecanduannya.

Daftar Pustaka

- APJII, 2012, *Profil Pengguna Internet Indonesia*, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Baidu, 2014, *Jelajah Dunia Mobile di Indonesia*, Baidu Indonesia.
- Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R. E., & Boneva, B, 2008, Effects of Internet use and social resources on changes in depression, *Information, Communication Society 11 (1)*.
- DeVito, Joseph A, 2001, *The Interpersonal Communication Book (9th ed)*, Addison Wesley Longman.
- Geçer, Aynur Kolburan ., and Gümüs , Aynur Eren, 2010, Prediction of public and private university students' communication apprehension with lecturers, *Procedia Social and Behavioral Sciences 2: 3008–3014*.
- Kandell, J. J, 1998, Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students, *Cyberpsychology & Behavior Volume 1, Number 1*.
- Kaplan, A. M., and Haenlein, Michael, 2010, Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media, *Business Horizons 53: 59-68*.
- Littlejohn, Stephen W., dan Karen A. Foss, 2009, *Teori Komunikasi Theories of Human Communication edisi Sembilan*, Salemba Humanika, Jakarta.
- Littlejohn, Stephen W., and Foss, Karen, 2009, *Encyclopedia of Communication Theory*, SAGE Publications Inc, Los

Angeles.

- McQuail, Denis, 2011, *Teori Komunikasi Massa Buku, 6th edition*, Salemba Humanika, Jakarta.
- Niekamp, Raymond A, 2003, Audience Activity Among Users Of The World Wide Web A, *Thesis*, The Pennsylvania State University.
- Robbins, Stephen P., and Judge, Timothy A, 2013, *Organizational Behavior, 15th edition*, Prentice Hall, New Jersey.
- Schrock, Andrew, 2006, Myspace Or Ourspace: A Media System Dependency View Of Myspace, *Thesis*, University Of Central Florida.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L, 2012, Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults, *Developmental Psychology* 48 (2) : 381-288.
- Straubhaar, J., LaRose, R., and Davenpo, L, 2010, *Media Now: Understanding Media, Culture, and Technology, 7th edition*, Wadsworth, Cengage Learning, United States of America.
- Taylor, Victoria, 2013, *Japan to Launch 'Fasting' Camps for Internet-Addicted Students*, Dalam <http://www.nydailynews.com/life-style/japan-launch-internet-fasting-camps-article-1.1440483>, Diunduh pada tanggal 6 Maret 2014 pukul 08:41 WIB.
- Thurlow, C., Lengel, L., and Tomic, A, 2004, *Computer Mediated Communication Social Interaction And The Internet*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, and New Delhi.
- Turkle, S, 2005, *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. The MIT Press, London.
- Yahoo!-TNS Net Index Indonesia, 2013, *Online Media*, Yahoo TNS, Jakarta.
- Young, Kimberly S., and de Abreu, Cristiano Nabuco, 2011, *Internet Addiction - A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, JohnWiley & Sons Inc, Canada.